SLOVENSKO

RS800CX Uporabniški priročnik

POLAR®

LISTENS TO YOUR BODY

VSEBINA

1. UVOD

Congratulations! You have purchased a complete training system to tailor-fit your training needs. This user manual includes complete instructions on getting the most of your Polar RS800CX training computer.

CELOVIT VADBENI SISTEM

Načrtujte svojo vadbo z računalniškim programom za analizo vadbe Polar ProTrainer 5. Prenesite svoje načrte na svoj kolesarski računalnik.

Poglejte podrobne informacije o svoji vadbi. Shranite svoje vadbene podatke za dolgoročno spremljanje in analizo v Polar ProTrainer 5.



Vaš tekaški računalnik vas vodi skozi vadbo in shranjuje vaše vadbene podatke. Po vadbi prenesite svoje rezultate v Polar ProTrainer 5.

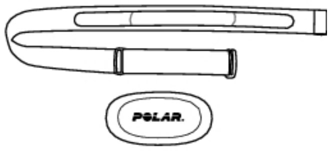
Najnovejšo različico teh navodil si lahko prenesete tukaj: http://www.polar.fi/support. Za video prikaze, pojdite na http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials.

2. DELI MONITORJA SRČNE FREKVENCE

1.



2.



1. Polar RS800CX monitor srčne frekvence: med vadbo prikazuje in beleži vaš srčni utrip in druge vadbene podatke.
2. Polar WearLink® W.I.N.D. oddajnik: pošilja signal srčnega utripa monitorju srčne frekvence. Sestavljen je iz priključka in pasu.

Zgoščenka: zajema računalniški program za analizo vadbe Polar ProTrainer 5 ™ in popolni priročnik za uporabo.

Najnovejšo verzijo tega priročnika za uporabo lahko prenesete s spletne strani www.polar.fi/support.

Dodatki

1.



2.



3./4.

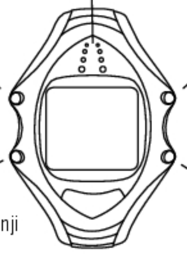


1. Polar s3 stride sensor™ W.I.N.D.: senzor hitrosti za tek oddaja meritve hitrosti/tempa in razdalje teka vašemu monitorju srčne frekvence. Senzor prav tako meri vašo kadenco teka in dolžino koraka.
2. Polar G3 GPS sensor™ W.I.N.D.: senzor zagotavlja podatke o hitrosti, razdalji in lokaciji, kot tudi podatke o progi, pri vseh zunanjih športih z uporabo tehnologije globalnega sistema za določanje položaja (GPS – Global Positioning System). Svoje podatke o progi lahko prenesete na program Polar ProTrainer 5 ter progo pogledate na aplikaciji Google Earth ali pa jo pretvorite v GPX datoteko. Za več informacij glejte pomoč programa.
3. Polar Cycling Speed Sensor™ W.I.N.D.: kolesarski senzor za hitrost meri hitrost in razdaljo med kolesarjenjem.
4. Polar Cadence Sensor ™ W.I.N.D.: senzor za kadenco meri kadenco, t.j. število obratov gonilke v eni minuti, med kolesarjenjem.

Kadar uporabljate Polar G3 GPS senzor skupaj s Polar s3 senzorjem hitrosti za tek ali Polar kolesarskim senzorjem za hitrost, se bo GPS senzor uporabljal le za sledenje lokacije in proge. Kadar pa s3 senzor hitrosti za tek ali kolesarski senzor za hitrost ni v dometu (npr. vrsta športa se med vadbo spremeni), bo monitor srčne frekvence avtomatično pridobil podatke o hitrosti in razdalji od GPS senzorja. Tako so meritve hitrosti in razdalje zagotovljene skozi vašo celotno vadbo. Za ponovno uporabo s3 senzorja hitrosti za tek oz. kolesarskega senzorja za hitrost, pritisnite in držite tipko LUČKA in izberite **Seek sensor** *(Išči senzor).*

3. NA ZAČETKU

Osnovne nastavitve

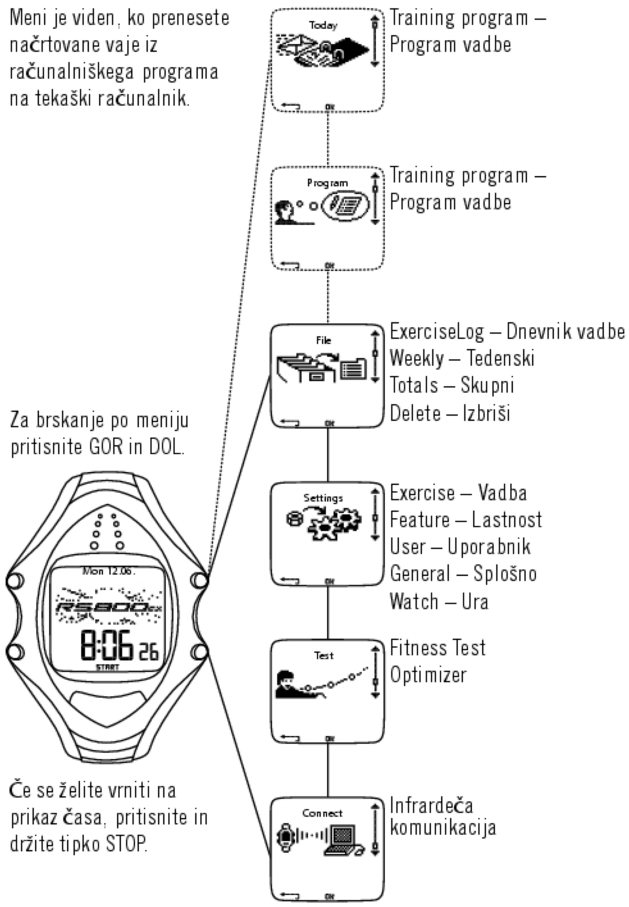


Preden uporabite svoj tekaški računalnik, vnesite osnovne nastavitve. Vnesite kar se da točne podatke ter si tako zagotovite pravilne povratne informacije na podlagi vaše zmogljivosti.

Za nastavitev podatkov uporabite GOR in DOL, potrdite pa z OK. Vrednosti se odvijajo hitreje, če pritisnete in držite GOR ali DOL.

1. Svoj tekaški računalnik vklopite, tako da dvakrat pritisnete OK.
2. Pojavi se logotip Polar. Pritisnite OK.
3. **Language** (Jezik): Izberite **English**, **Deutsch**, **Español**, **Français** ali **Italian**.
4. Prikaže se **Start with basic settings** (Pričnite z osnovnimi nastavitvami). Pritisnite OK.
5. **Time** (čas): Izberite **12h** ali **24h**. Pri **12-urnem** načinu izberite **AM** za dopoldne oz. **PM** za popoldne. Vnesite lokalni čas.
6. **Date** (datum): Vnesite trenutni datum, dd = dan, mm = mesec, yy = leto.
7. **Units** (enote): Izberite metrične enote (kg/cm/km) ali imperialne enote (lbs/ft/mi).
8. **Weight** (teža): Vnesite svojo težo. Če želite zamenjati enote, pritisnite in držite tipko LUČKA.
9. **Height** (višina): Vnesite svojo višino. Če uporabljate imperialne enote, najprej nastavite čevlje (ft), nato pa še palce (in).
10. **Birthday** (datum rojstva): Vnesite svoj datum rojstva, dd = dan, mm = mesec, yy = leto.
11. **Sex** (spol): Izberite **Male** (moški) ali **Female** (ženski).
12. Prikaže se **Settings OK?** (Nastavitve OK?). Izberite **Yes** (da): nastavitve se potrdijo in shranijo. Tekaški računalnik prikaže čas. Izberite **No** (ne), če so nastavitve nepravilne in jih je treba spremeniti. Pritisnite STOP in se vrnite na podatke, ki jih želite spremeniti.

Zasnova menija



4. PRIPRAVA NA VADBO

Načrtujte vadbo

Vrste vaj

Uporabite lahko že pripravljene vaje ali pa si ustvarite nove z uporabo svojega monitorja srčne frekvence. Lahko si ustvarite nove, bolj raznolike, vaje in jih prenesete na svoj monitor srčne frekvence z uporabo računalniškega programa za analizo vadbe Polar ProTrainer 5.

Izberite **Settings** > **Exercise**



Meni Exercises (vaje) kaže seznam vaj. Preklapljajte med možnostmi z GOR ali DOL in poglejte vajo, tako da pritisnete OK.



- **Free**: Prosta vaja brez prednastavitev.
- **Basic**: Osnovna vadba pri zmerni intenzivnosti. Traja približno 45 minut.
- **Interval**: Osnovna intervalna vadba. Vadba se prične s 15-minutnim ogrevanjem. Temu sledi interval 1 km in 3-minutno okrevanje. Vse skupaj ponovite petkrat. Vadba se konča s 15-minutnim ohlajevanjem.
- **OwnZone**: Monitor srčne frekvence samodejno določi vaše osebno aerobno (srčno-žilno) območje srčnega utripa. To se imenuje OwnZone. Predlagano trajanje vadbe je 45 minut. Za nadaljnje informacije glejte Določi svoj OwnZone (stran 21). Za dodatne osnovne informacije glejte OwnZone vadba (stran ?).
- **Add new**: Ustvarite in shranite svojo lastno osnovno vajo. Na svojem monitorju srčne frekvence lahko shranite največ 10 vaj + 1 prosto vajo.

Potem, ko izberete vajo, se prikažejo naslednje možnosti. Izberite želeno možnost in pritisnite OK.

1. **Select** (izberite) vajo kot privzeto vajo. Pri naslednji vadbi vam bo monitor srčne frekvence ponudil to vajo kot privzeto.
2. **View** (poglejte) vadbene nastavitve. Z GOR ali DOL lahko pogledate:
   a. Osnovno vadbo v 1-3 vadbenih območjih: ciljno območje srčnega utripa, meje hitrosti/tempa ali kadence za vsako območje, časovnik/razdalja* za vsako območje, ali
   b. Vadbo, ustvarjeno s programom: ime, opis, ciljni čas vadbe. (Pritisnite in držite tipko LUČKA ter poglejte faze vadbe in izbran športni profil.)
3. **Edit Basic** (uredite osnovno) ali **OwnZone** vajo, tako da se bo prilegala vašim potrebam. Prav tako lahko uredite vajo, ki ste jo ustvarili z monitorjem srčne frekvence. Za nadaljnje informacije glejte Ustvarite nove vaje (stran 10). Če ste ustvarili vajo s fazami z računalniškim programom, jih ne morete urejati z monitorjem srčne frekvence.
4. **Rename** (preimenujte), **Basic** (osnovno), **Interval** (intervalno) ali drugo vajo, ki ste jo ustvarili z monitorjem srčne frekvence.
5. **Default** (privzeto): Vrnite se na privzete nastavitve osnovne (**Basic**), intervalne (**Interval**) ali **OwnZone** vaje.
6. **Delete** (izbriši) vajo, ki ste jo ustvarili z monitorjem srčne frekvence ali programom.

Ustvarite nove vaje

Ustvarite novo vajo z območji

Ustvarite svoje lastne vaje z monitorjem srčne frekvence. Bolj raznolike vaje lahko ustvarite s programom Polar ProTrainer 5. Za nadaljnje informacije glejte pomoč programa.

Izberite **Settings** > **Exercises** > **Add new**

1. Nastavite število območij (**Number of zones**) za vajo (0-3) in pritisnite OK. Za 0 območij pojdite na rubriko Ustvarite novo vajo brez območij.
2. Izberite vrsto območja (**Zone type**):
   - **Heart rate**
     Pri območjih srčnega utripa izberite športna območja (Sport zones) ali pa ročna območja srčnega utripa (Manual heart rate zones). Pritisnite OK.
     Sport zone: Izberite eno od športnih območij (npr. Z1: 50-59 %) za svojo vajo. Pritisnite OK in nadaljujte na 3. korak.
     Športna območja Polar so območja intenzivnosti srčnega utripa, ki so izražena v odstotkih vašega najvišjega srčnega utripa. V monitorju srčne frekvence je privzeto nastavljenih pet različnih športnih območij: very light oz. zelo lahko (50-59% HR_{max}), light oz. lahko (60-69% HR_{max}), moderate oz. zmerno (70-79% HR_{max}), hard oz. težko (80-89% HR_{max}), and maximum oz. maksimalno (90-99% HR_{max}). Privzeta vrednost HR_{max} je ponavadi določena glede na vašo starost, vendar če poznate vaš točni aerobni in anaerobni prag, če je vaš predviden maksimalni srčni utrip (HR_{max}-p) že bil izmerjen v kondicijskem testu Polar Fitness Test ™, če ste sami ali pod nadzorom testirali svoj maksimalni srčni utrip, potem lahko določite športna območja, ki bodo bolje ustrezala vašim vadbenim potrebam. Za več informacij glejte pomoč programa Polar ProTrainer 5.
     Manual: Nastavite zgornjo in spodnjo mejo območja kot število utripov v eni minuti (bpm) ali kot HR% / HRR% ter pritisnite OK in nadaljujte na 3. korak.
   - **Speed/pace** (potreben je dodatni s3 senzor hitrosti za tek, G3 GPS senzor ali pa kolesarski senzor za hitrost W.I.N.D.)
     Pri območjih hitrosti/tempa (speed/pace zones), nastavite zgornje in spodnje meje. Pritisnite OK in nadaljujte na 3. korak.
   - **Cadence** (potreben je dodatni s3 senzor hitrosti za tek ali senzor za kadenco W.I.N.D.)
     Pri območjih kadence nastavite zgornjo in spodnjo mejo območja. Pritisnite OK in nadaljujte na 3. korak.

3. Nastavite**Zone guide** (vodnik območja) za zamenjavo območij po določenem času ali razdalji*. Med vadbo vas bo monitor srčne frekvence opozoril o zamenjavi območja.

- **Timers**: Nastavite časovnik za območje (minute in sekunde) in pritisnite OK; ali
- **Distances***: Nastavite razdaljo za območje in pritisnite OK; ali
- **Off**: Izklopite časovnike in razdalje ter pritisnite OK.

Ko določite prvo območje, se prikaže **Zone 1 OK**. Za več kot eno vadbeno območje ponovite 2. in 3. korak dokler vsa območja niso določena.

Ko je vaja pripravljena, se prikaže **New exercise added**. Nova vaja (**NewExe**) se shrani v vadbeni meni (**Exercises**) kjer jo lahko izberete med svojo naslednjo vadbo. Če jo želite preimenovati, izberite **Rename** iz seznama.

Ustvarite novo vajo brez območij

Če želite ustvariti novo vajo brez območij, lahko uporabite časovnike ali razdalje*, ki bodo vodili vašo vadbo.

Izberite **Settings** > **Exercises** > **Add new**.

1. **Number of zones**: Nastavite število območij na 0.
2. **Guide type**: Izberite zvonjenje časovnika med vadbo (npr., opozorilo za pitje) ali pa nastavite razdaljo* (npr. za spremljanje časov krogov brez snemanja).

Časovniki
- **Number of timers** : Izberite število časovnikov (1-3) za vadbo. Pritisnite OK.
- **Timer 1** : Določite minute in sekunde za časovnik in pritisnite OK. Ali

Razdalje*
- **Number of distances** : Izberite število razdalj (1-3) za vadbo. Pritisnite OK.
- **Distance 1**: Vnesite razdaljo(e) in pritisnite OK.

Ponovite 2. korak, dokler ne določite časovnikov in razdalj*. Ko je vaja pripravljena, se prikaže **New exercise added**. Nova vaja (**NewExe**) se shrani v vadbenem meniju (**Exercises**), kjer jo lahko izberete med svojo naslednjo vadbo. Če jo želite preimenovati, izberite **Rename** iz seznama.

Umerjanje Polar s3 senzorja hitrosti za tek W.I.N.D.

Dodatno umerjanje s3 senzorja* izboljša natančnost meritev hitrosti, tempa in razdalje. Priporočljivo je, da senzor umerite preden ga prvič uporabite, če nastanejo znatne spremembe v vašem tekaškem slogu ali če se položaj senzorja na copatu drastično spremeni (npr. če imate nove copate). Senzor lahko umerite, tako da pretečete znano razdaljo ali pa tako da nastavite umeritveni faktor ročno.

Za vsako nastavitev copata lahko umerite en s3 senzor.

Umerjanje senzorja s tekanjem (umerjanje med tekom)

Senzor lahko umerite kadarkoli med vadbo s korekcijo razdalje kroga, razen če vadite s cilji, ki temeljijo na pretečeni razdalji. Pretecite poznano razdaljo, ki je po možnosti daljša od 1000 metrov.

Poskrbite, da je funkcija senzorja v monitorju srčne frekvence vklopljena (**Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Shoes 1/2/3** > **On**).

V časovnem načinu enkrat pritisnite OK. Izberite **Settings** > **Shoes/bikes** > **Shoes 1/2/3**.

Nato izberite **Start** in pričnite teči.

Ko ste na začetni točki poznane razdalje kroga, pritisnite OK. Ko pretečete celotno razdaljo kroga, pritisnite OK. Nato umerite senzor, tako da izberete eno od naslednjih možnosti:

1. Pritisnite ter držite tipko LUČKA ter pojdite na **Settings** (nastavitve); ali
2. Enkrat pritisnite tipko STOP. Izberite **Settings** (nastavitve).

Izberite **Calibrate** > **Correct lap** > **Set true lap distance**. Popravite prikazano razdaljo kroga z razdaljo, ki ste jo pravkar pretekli, in pritisnite OK.

Prikaže se **Calibration complete** (Umerjanje končano) in faktor. Senzor je sedaj umerjen in pripravljen za uporabo.

Ročna nastavitev umeritvenega faktorja

Umeritveni faktor se izračuna kot razmerje med dejansko razdaljo in neumerjeno razdaljo. Primer: pretečete 1200 metrov, monitor srčne frekvence pa kaže razdaljo 1180 metrov, umeritveni faktor 1,000. Novi umeritveni faktor izračunate tako: 1,000 x 1200/1180 = 1,017. Merilni obseg za faktor je 0,500-1,500.

Obstajajo štiri možnosti za nastavitev umeritvenega faktorja:

1. Pred vadbo.

Izberite **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Shoe 1/2/3** > **Calibrate** .

Nastavite umeritveni faktor (**Calibration factor**) in pritisnite OK. Senzor je sedaj umerjen.

2. Med vadbo, tako da začasno ustavite snemanje vadbe.

Pričnite vaditi, tako da dvakrat pritisnete OK v prikazu časa. Enkrat pritisnite STOP in začasno ustavite snemanje vadbe.

Izberite**Settings** > **Calibrate** > **Set factor** .

Nastavite umeritveni faktor (**Calibration factor**) in pritisnite OK. Senzor je sedaj umerjen. Nadaljujte s snemanjem vadbe, tako da pritisnete OK.

3. Med vadbo, ne da bi začasno ustavili snemanje vadbe.

Pričnite vaditi, tako da dvakrat pritisnete OK v prikazu časa. Pritisnite in držite tipko LUČKA in pojdite na **Settings**.

Izberite **Calibrate** > **Set factor** .

Nastavite umeritveni faktor (**Calibration factor**) in pritisnite OK. Senzor je sedaj umerjen. Nadaljujte s tekom.

Če se prikaže sporočilo **S sensor calibration failed** *, potem senzor ni bil umerjen in morate poskusiti znova.*

*Potreben je dodatni s3 senzor hitrosti za tek W.I.N.D.

5. VADBA

Nosite oddajnik

Nosite oddajnik in izmerite srčni utrip.

Preden pričnete s snemanjem vadbe morate nositi oddajnik WearLink.

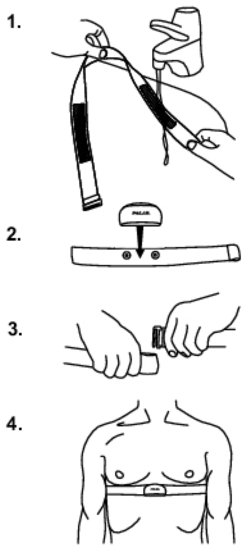
1. Območja elektrod na pasu dobro navlažite pod tekočo vodo.

   Priporočamo vam, da uporabite kontaktni gel (EKG gel) ter optimizirate stik med vašo kožo in oddajnikom, zlasti med dolgotrajnimi dogodki.

2. Pritrdite priključek na pas. Prilagodite dolžino pasu, tako da bo dobro, a obenem udobno nameščen.
3. Pričvrstite pas okoli svojega oprsja tik pod prsnimi mišicami ter pritrdite sponko na drugi konec pasu.
4. Poskrbite, da sta vlažni elektrodi trdno na koži in da je logotip Polar na priključku v osrednjem in pokončnem položaju.

Priključek odstranite s pasu, kadar ga ne uporabljate. Tako boste podaljšali življenjsko dobo oddajnika. Glejte podrobna navodila za pranje v poglavju Skrb in vzdrževanje (stran 61)**.**

Polar WearLink oddajnik lahko uporabljate z določenimi oblačili, ki imajo vgrajene mehke tekstilne elektrode. Navlažite območja elektrod na oblačilih. Pritrdite priključek oddajnika neposredno na oblačilo brez pasu, tako da je logotip Polar na priključku v pokončnem položaju.



Začetek vadbe

1. Nosite oddajnik kot piše v navodilih in pričnite meriti srčni utrip, tako da pritisnete OK.



2. V 15 sekundah se bo na zaslonu prikazal vaš srčni utrip.
   - Če uporabljate senzor, izberite copat ali kolo, tako da pritisnete in držite DOL ali pa v **Settings** > **Shoes/bikes**. Številka v spodnjem desnem kotu zaslona označuje vašo izbiro copata oz. kolesa.

Stojte pri miru in počakajte dokler monitor srčne frekvence ne najde signala senzorja (odvisno od tega, kateri senzor uporabljate, znak tekača oz. kolesarja oz. GPS znak preneha utripati).

- Za hitro zamenjavo vrste vaje pritisnite in držite GOR.

3. Pričnite vaditi, tako da pritisnete OK.

Če se prikaže naslednje sporočilo: (Ime vaje) requires a speed sensor *(zahteva senzor za hitrost), vaša vaja potrebuje senzor za hitrost za prikaz podatkov o hitrosti/tempu in razdalji* (npr. za to vajo ste določili območja hitrosti/tempa*). Monitor srčne frekvence se vrne izbirni meni vrste vaje, kjer lahko izberete vajo, ki ne potrebuje senzorja za hitrost.*

Druga možnost je, da izberete **Settings** (nastavitve), **Reset trip** (ponastavi pot) ali **Location** (lokacija).

V nastavitvah (**Settings**) lahko pred vadbo spremenite ali pogledate različne nastavitve. Za nadaljnje informacije o vseh nastavitvah, ki so na voljo, glejte Nastavitve (stran 32). Meni nastavitev navaja naslednje možnosti:

- **Exercise**: Izberite vrsto vaje **Free** (prosto), **Basic** (osnovno), **Interval** (intervalno) ali **OwnZone** vadbo (Če ste ustvarili nove vaje, bodo tudi te prikazane).
    1. **Select**: Nastavite privzeto vajo, ki jo boste takoj opravili, ali
    2. **View**: Poglejte vadbene nastavitve.
- **Shoes/bikes**: Izberite copate 1/2/3, kolo 1/2/3 ali pa nič. Navedeni so sami copati/kolesa, ki so vklopljeni v **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes**.

Če izberete copat ali kolo in ste prav tako vklopili funkcijo GPS, se bo GPS uporabljal le za sledenje lokacije in proge.

- **GPS**: Vklopite (**On**) ali izklopite (**Off**) funkcijo GPS.
- **Altitude** (Nadmorska višina): Vklopite (On) ali izklopite (Off) nadmorsko višino ali pa jo umerite.
- **Rec.rate**: Nastavite hitrost snemanja.
- **RR data** (RR podatki): Vklopite (On) ali izklopite (Off) RR snemanje.
- **TZ Alarm**: Vklopite (ON) ali izklopite (OFF) zvoke alarma ciljnega območja.
- **HR view**: Izberite prikaz srčnega utripa kot število utripov v eni minuti (bpm), kot odstotek maksimalnega srčnega utripa (HR%) ali kot odstotek rezerve srčnega utripa (HRR%).
- **Speed view**: Izberite prikaz hitrosti* v kilometrih ali miljah na uro (km/h ali mph) ali v minutah na kilometer ali miljo (min/km ali min/mi).
- **A.Lap**: Vklopite (ON) ali izklopite (OFF) funkcijo avtomatičnega merjenja kroga.
- **Display**: Prilagodite si zaslon (za nadaljnje informacije glejte Prilagoditev zaslona monitorja srčne frekvence (stran 16)).

Pri **Reset trip** (ponastavi pot) lahko ponastavite razdaljo poti pred pričetkom vadbe.

Pri **Location**** y(lokacija) lahko preverite trenutno lokacijo. Monitor srčne frekvence bo natančno določil vaš položaj z uporabo najnovejših GPS koordinat. Zemljepisna širina in dolžina sta izraženi v stopinjah in minutah. Število satelitov je vidno v najnižji vrstici.

Za nadaljnjo analizo podatkov o progi prenesite podatke na program Polar ProTrainer 5. Za navodila glejte pomoč programa.

*Potreben je dodaten s3 senzor hitrosti za tek, G3 GPS senzor ali kolesarski senzor za hitrost W.I.N.D.

**Potreben je dodaten G3 GPS senzor W.I.N.D.

Kombinirajte vaje

RS800CX monitor srčne frekvence vam nudi možnost kombiniranja zaporednih vaj. Ko pričnete z novo

vadbo v eni uri odkar ste končali prejšnjo vadbo, se prikaže **Combine exercises?** (Kombiniraj vaje?).

Za kombiniranje izberite YES (da). Med vadbo se prikaže prikaz multišportne (Multisport) vadbe. Kombinirate lahko največ 10 vaj. Za več informacij glejte Podatki na zaslonu (stran 15).

Z uporabo programa Polar ProTrainer 5 lahko kombinirate vaje po vadbi in jih nadalje analizirate. Za več informacij glejte pomoč programa Polar ProTrainer 5.

Podatki na zaslonu

Vaš monitor srčne frekvence vam nudi istočasni prikaz treh različnih nizov vadbenih podatkov. S pritiskom na GOR ali DOL lahko vidite različne prikaze. Ime prikaza se prikaže za par sekund. Ime označuje podatke v spodnji vrstici. Podatki, ki so prikazani na vašem zaslonu, so odvisni od senzorjev, ki ste jih namestili, lastnosti, ki ste jih vklopili (**On**), in od vrste vadbe, ki jo opravljate.

Privzeti prikazi med vadbo:



Heart rate prikaz
Hitrost/Tempo* / Kalorije
Štoparica
Srčni utrip
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek, G3 GPS senzor ali kolesarski senzor za hitrost W.I.N.D.



Stopwatch prikaz
Kalorije
Čas
Štoparica
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek, G3 GPS senzor ali kolesarski senzor za hitrost W.I.N.D.



Lap time prikaz
Kazalec območja
Srčni utrip
Čas kroga



Speed/pace prikaz
Kadenca*
Razdalja**
Hitrost/tempo**
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek ali senzor za kadenco W.I.N.D.
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek, G3 GPS senzor ali kolesarski senzor za hitrost W.I.N.D.



Distance prikaz
Odštevalnik časa
Kazalec območja
Razdalja* / Čas kroga
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek, G3 GPS senzor ali kolesarski senzor za hitrost W.I.N.D.



Altitude prikaz
Srčni utrip
Vzpon
Nadmorska višina



Multi-sport prikaz (prikazan le, če ste trenutno vajo kombinirali s prejšnjo vadbeno datoteko)
Skupno trajanje kombinirane vaje
Skupne kalorije kombinirane vaje
Skupna razdalja kombinirane vaje*
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek, G3 GPS senzor ali kolesarski senzor za hitrost W.I.N.D.



Exercise created with Polar ProTrainer 5 (Vaja, ustvarjena s Polar ProTrainer 5)
Če ste prenesli vajo s programa, lahko pogledate podrobnosti vaše vadbe v ločenem prikazu. Za nadaljnje informacije glejte Opravi načrtovano vadbo (stran 43). Tega prikaza ne morete spreminjati z monitorjem srčne frekvence.

Prilagoditev zaslona monitorja srčne frekvence

Prilagodite svoj zaslon monitorja srčne frekvence, da bo med vadbo prikazoval želene informacije. Prikaze lahko uredite tudi z monitorjem srčne frekvence ali pa z uporabo računalniškega programa. Programirana vaja, ki je prenesena s programa, in prikaz vadbe imata svoja prikaza, ki ju ni mogoče spreminjati.

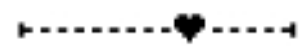
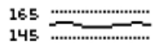
V časovnem načinu izberite OK > **Settings** > **Display** > **Edit**

Izberite prikaz, ki ga želite spremeniti, s pritiskom na GOR ali DOL in pritisnite OK. Nastavite podatke za utripajočo zgornjo vrstico z GOR ali DOL in pritisnite OK. Informacije na zaslonu so odvisne od lastnosti, ki so vklopljene. Za nadaljnje informacije glejte Nastavitve lastnosti (stran 32).

Enako ponovite za spremembo srednje in spodnje vrstice. Vsak prikaz se imenuje po informaciji, ki je navedena v spodnji vrstici. Če želite povrniti privzeto nastavitev zaslona, pritisnite in držite tipko LUČKA, ko vrstice utripajo.

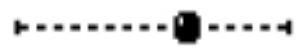
Če želite videti pomožna besedila med menjavanjem prikazov med vadbo, vklopite **Titles** (naslovi): v časovnem načinu izberite OK > **Settings** > **Display** > **Titles**

Podatki na zaslonu	Znak	Obrazložitev
Time of day (Čas)		Čas
Countd. timer		Odštevalnik časa
Lap time		Številka kroga in čas kroga
Stopwatch		Skupno trajanje vadbe do sedaj
Heart rate		Trenutni srčni utrip
Average heart rate		Povprečni srčni utrip vadbe do sedaj
Calories		Porabljene kalorije / Porabljene kalorije na uro

Podatki na zaslonu	Znak	Obrazložitev
Zone pointer (heart rate)		Če znak za srce ni viden in/ali se oglasi alarm, je vaš srčni utrip izven ciljnega območja
Zone pointer (Polar športna območja)		Pokazatelj ciljnega območja z znakom za srce, ki se premika levo ali desno na lestvici športnih območij glede na vaš srčni utrip. Za nadaljnje informacije o določitvi športnega območja glejte Funkcije tipk med vadbo (stran 20).
Target zone		Graf, ki kaže vaš dejanski srčni utrip v primerjavi z nastavljenimi območji srčnega utripa.
RR variation		Spremenljivost intervalov srčnega utripa med posameznimi utripi, t.j. spremembe v času med zaporednimi srčnimi utripi.
Ascent		Metri/čevlji vzpona
Descent		Metri/čevlji spusta
Altitude		Trenutna nadmorska višina
Time in zone		Čas v območju
Temperature		Odčitek temperature (ºC). Ker vaša telesna temperatura vpliva na dejanski odčitek temperature, je najboljši način, da pridobite točno temperaturo ta, da snamete zapestno enoto z zapestja za vsaj 10 minut.

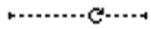
Podatki na zaslonu (potreben je Polar s3 senzor hitrosti za tek W.I.N.D.)	Znak	Obrazložitev
Speed/pace		Trenutna hitrost/tempo
Max speed		Maksimalna hitrost/tempo do sedaj
Average speed		Povprečna hitrost/tempo do sedaj
Distance		Pokrita razdalja do sedaj
Lap distance		Številka kroga in razdalja kroga
Trip distance		Razdalja med točko A in B
Zone pointer (speed/pace)		Če znak ni viden in/ali se oglasi alarm, je vaša hitrost/tempo zunaj ciljnega območja.
Cadence		Kadenca teka (par korakov na minuto)
Avg Cadence		Povprečna kadenca teka do sedaj (par korakov na minuto)
Zone pointer* (cadence)		Če znak za kadenco ni viden in/ali se oglasi alarm, ste zunaj meja ciljnega območja kadence.

Podatki na zaslonu (potreben je Polar G3 GPS senzor W.I.N.D.)	Znak	Obrazložitev
Speed/pace		Trenutna hitrost/tempo. Število stolpcev nad črko G označuje moč GPS signala.
Max speed		Maksimalna hitrost/tempo do sedaj
Average speed		Povprečna hitrost/tempo do sedaj

Podatki na zaslonu (potreben je Polar G3 GPS senzor W.I.N.D.)	Znak	Obrazložitev
Distance		Pokrita razdalja do sedaj
Lap distance		Številka kroga in razdalja kroga
Trip distance		Razdalja med točko A in B
Zone pointer (speed/pace)		Če znak ni viden in/ali se oglasi alarm, je vaša hitrost/tempo zunaj ciljnega območja.

Podatki na zaslonu (potreben je Polar senzor za hitrost W.I.N.D.)	Znak	Obrazložitev
Bike speed		Hitrost, pri kateri trenutno kolesarite
Distance		Prekolesarjena razdalja
Lap distance*		Številka kroga in razdalja kroga
Trip distance		Razdalja med točko A in B
Max speed		Maksimalna hitrost do sedaj
Avg speed		Povprečna hitrost do sedaj
Inclinometer		Strmina navzgor/navzdol v odstotkih in stopinjah. Oceni naklon v numerični obliki, tako da lahko ustrezno prilagodite svoje kolesarjenje.

Podatki na zaslonu (potreben je Polar senzor za kadenco W.I.N.D.)	Znak	Obrazložitev
Cadence		Meri hitrost, pri kateri obračate gonilki svojega kolesa (t.j. kadenca), v številu obratov na minuto (rpm)

Podatki na zaslonu (potreben je Polar senzor za kadenco W.I.N.D.)	Znak	Obrazložitev
Avg Cadence		Povprečna kadenca
Zone pointer* (cadence)		Če znak za kadenco ni viden in/ali se oglasi alarm, ste zunaj meja ciljnega območja kadence.

Funkcije tipk med vadbo

Izmeri krog



Pritisnite OK in zabeležite čas kroga. Zaslon bo prikazal:
Številka kroga
Povprečni srčni utrip kroga
Čas kroga



Če je tekaški senzor* vklopljen, se pojavi tudi:
Številka kroga
Razdalja kroga
Povprečna hitrost/tempo kroga

Zakleni območje

Ko vadite brez prednastavljenih ciljnih območij, lahko zaklenete svoj srčni utrip v trenutno športno območje. Na ta način, če pred vadbo niste imeli časa določiti ciljna območja, lahko določite ciljno območje v toku vadbe.

Če želite zakleniti ali odkleniti območje, pritisnite in držite OK.

Med programirano vajo: Pritisnite in držite OK in izberite **Lock zone/Unlock zone** (zakleni/odkleni območje) iz menija **Lap menu** (krog).

Če, na primer, tečete s srčnim utripom 130 bpm, ki predstavlja 75 % vašega najvišjega srčnega utripa in se ujema s športnim območjem 3, lahko pritisnete in držite OK ter zaklenete svoj srčni utrip v to območje. Prikaže se **Sport zone3 Locked 70%-79%**. Če ste pod ali nad športnim območjem, se oglasi alarm (če je funkcija alarma ciljnega območja vklopljena). Športno območje odklenite, tako da ponovno pritisnete in držite OK > prikaže se **Sport zone3 Unlocked**.

Z uporabo programa lahko tudi zaklenete območje na osnovi hitrosti/tempa*. Za nadaljnje informacije glejte pomoč programa.

Približaj/oddalji zaslon



Pritisnite in držite GOR ter približajte zgornjo vrstico ali DOL ter približajte srednjo vrstico. V normalni prikaz se vrnete, tako da ponovno pritisnete in držite to tipko.

Osvetli zaslon (vklopi nočni način)

Za osvetlitev zaslona pritisnite tipko LUČKA med vadbo. Vklopili ste nočni način in zaslon se bo samodejno osvetlil vsakič, ko pritisnete katero koli tipko ali zamenjate fazo vadbe.

Poglej hitri meni

Pritisnite in držite tipko LUČKA. Prikaže se Settings (nastavitve). V tem meniju lahko spremenite določene nastavitve, ne da bi pri tem začasno ustavili snemanje vadbe. Vsebina tega menija se spreminja glede na vrsto vadbe. Za nadaljnje informacije glejte Nastavitve.

- Prev. phase: Poglejte povzetek prejšnje faze ali ponovitve (prikaže se, ko si ustvarite vajo s fazami s programom).
- Keylock: Zaklenite ali odklenite tipke ter preprečite neželene pritiske na tipke.
- TZ Alarm: Vklopite ali izklopite zvok alarma ciljnega območja.
- Change zone: Preklopite med ciljnimi območji (prikaže se, če ste določili več ciljnih območij, razen če ste vadbo s fazami ustvarili s programom).
- HR view: Izberite, kako želite videti svoj srčni utrip.
- Speed view: Izberite prikaz hitrosti, in sicer med km/h ali min/km.
- Calibrate: Umerite senzor hitrosti za tek* (če je senzor hitrosti za tek* izklopljen, se to ne prikaže)
- Seek sensor: Išče podatke oddajnika WearLink in senzorja, če signal med vadbo izgine zaradi motenj.
- A.Lap*: Vklopite ali izklopite funkcijo samodejnega merjenja kroga.

Ko spremenite nastavitve, se monitor srčne frekvence vrne v vadbeni način.

Premor vadbe

Začasno ustavite snemanje vadbe s pritiskom na tipko STOP.

V načinu premora lahko izberete:

- Continue: nadaljujte s snemanjem vadbe.
- Exit: prekinite snemanje vadbe (ali pritisnite STOP).
- Summary: poglejte povzetek vadbe do sedaj. Prikažejo se naslednji podatki: kalorije, razdalja*, čas vadbe, maksimalni srčni utrip, minimalni srčni utrip, povprečni srčni utrip, maksimalna hitrost/tempo*, povprečna hitrost/tempo*, vzpon in nadmorska višina.
- Combine: kombinirajte svojo trenutno vajo s prejšnjo vadbeno datoteko.
- Settings: spremenite ali poglejte različne nastavitve.
- Reset: izbrišite posnete vadbene podatke. Potrdite z OK in ponovno pritisnite OK za ponovni začetek snemanja.
- Reset trip: ponastavite razdaljo poti. Potrdite z OK in ponovno pritisnite OK za ponovni začetek snemanja.
- Location**: preverite svoj trenutni položaj. Monitor srčne frekvence prikaže lokacijo z zadnjimi podatki GPS koordinat. Zemljepisna širina in dolžina sta izraženi v stopinjah in minutah. Število vidnih satelitov je vidno v najnižji vrstici.
- Free mode: spremenite svoj vadbeni profil na prosto vrsto vadbe. S tem ne boste izbrisali vadbe, ki ste jo opravili, ampak boste nadaljevali vadbo brez nastavitev. Prvotno vajo lahko ponovno začnete opravljati, če začasno ustavite vadbo in izberete Restart P1.

**Potreben je dodatni G3 GPS senzor W.I.N.D..

Določi svoj OwnZone

Za osnovne informacije o Polar OwnZone® glejte OwnZone vadba (stran 54).

Najdite svoj OwnZone v eni do petih minutah med ogrevanjem s tekom ali počasnim tekom. Pričnite počasi pri nizki intenzivnosti in postopoma zvišujte svojo intenzivnost ter dvignite svoj srčni utrip.

Svoje lastno območje OwnZone ponovno določite:

- Kadar zamenjate vadbeno okolje ali način.
- Kadar vadite prvič po več kot enotedenskem premoru.

- Če niste popolnoma prepričani o svojem fizičnem in psihičnem počutju – na primer, če si še niste opomogli od prejšnje vadbe ali če se ne počutite dobro ali ste obremenjeni.
- Po tem, ko ste spremenili svoje uporabniške nastavitve.

Pred določanjem OwnZone poskrbite, da:
- So vaše uporabniške nastavitve pravilne.
- Ste izbrali vadbo **OwnZone**. Vsakič, ko pričnete vadbo **OwnZone** vsakič, bo monitor srčne frekvence avtomatično določil vaš OwnZone.

1. Nosite oddajnik in senzor hitrosti za tek*, kot piše v navodilih. Pričnite meriti, tako da dvakrat pritisnete OK.
2. Ko se vadba prične, se prikaže **OZ** in določanje OwnZone se prične.

Določanje OwnZone poteka v petih korakih. Po vsaki fazi boste zaslišali zvočni signal (če so nastavitve zvoka vklopljene), ki bo označil konec faze.

OZ > Hodite počasi 1 minuto. Ohranjajte svoj srčni utrip pod 100 bpm oz. 50 % HR_{max}.

OZ >> Hodite v normalnem tempu 1 minuto. Počasi zvišajte svoj srčni utrip za 10-20 bpm oz. 5 % HR_{max}.

OZ >>> Hodite hitro 1 minuto. Zvišajte svoj srčni utrip za 10-20 bpm oz. 5 % HR_{max}.

OZ >>>> Tecite počasi 1 minuto. Zvišajte svoj srčni utrip za 10-20 bpm oz. 5 % HR_{max}.

OZ >>>>> Tecite hitro 1 minuto. Zvišajte svoj srčni utrip za približno 10 bpm oz. 5 % HR_{max}.

3. V določenem trenutku boste zaslišali dva zaporedna zvočna signala. To pomeni, da je OwnZone določen.
4. Če je določanje uspešno, se prikažeta **OwnZone Updated** in območje srčnega utripa. Območje je prikazano v številu utripov v eni minuti (bpm) ali kot odstotek maksimalnega srčnega utripa (HR%), odvisno od vaših nastavitev.
5. Če določitev OwnZone ni uspešna, se uporabi vaš prejšnji OwnZone in prikaže se **OwnZone Limits**. Če OwnZone še ni bil zabeležen, se avtomatično uporabijo starostne meje.

Sedaj lahko nadaljujete z vadbo. Poskušajte ostati znotraj določenega območja srčnega utripa, saj je tako izkoristek vadbe največji.

Druga možnost je, da preskočite določanje OwnZone in uporabite prej določen OwnZone. Pritisnite OK v kateri koli fazi postopka.

Čas, ki preteče za določitev OwnZone, je vključen v čas vadbe.

6. PO VADBI

Ustavi snemanje

Začasno ustavite snemanje vadbe, tako da pritisnete STOP. Če želite prekiniti snemanje, še enkrat pritisnite STOP.

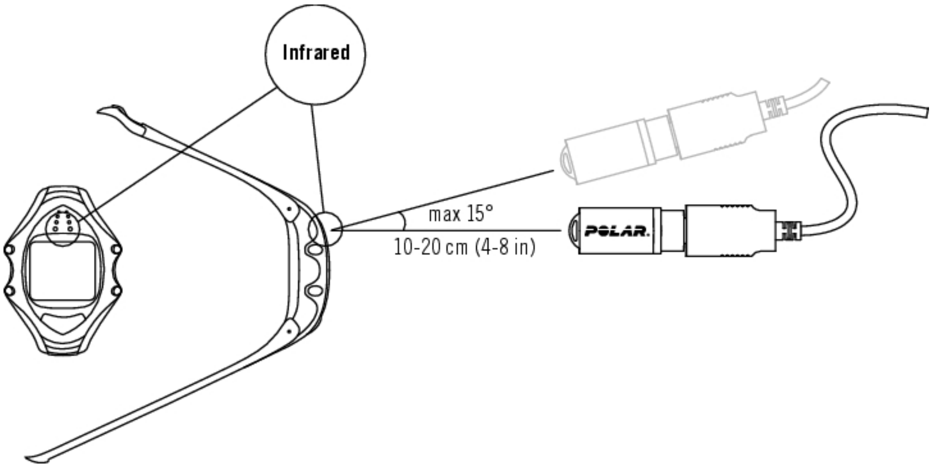
Po vadbi poskrbite za svoj oddajnik. **Po vsaki uporabi odstranite priključek s pasu.**. Oddajnik ohranjajte suh in čist. Za celotna navodila o vzdrževanju glejte Skrb in vzdrževanje (stran 61).

Analiza rezultatov vadbe



Če želite pregledati osnovne podatke o svoji vadbi, poglejte datoteko File na svojem tekaškem računalniku. Za podrobnejšo analizo prenesite podatke v računalniški program za analizo vadbe Polar ProTrainer 5. Program vam nudi različne možnosti, s katerimi lahko analizirate podatke.

Tekaški računalnik in program sta povezana preko IrDA povezave. Najprej odprite program. Nato izberite Connect (poveži) na svojem tekaškem računalniku in namestite zapestno enoto pred infrardeče okence na računalniku. Za celotna navodila glede prenosa podatkov glejte pomoč programa.



Izberite File za naslednje možnosti:
- Exercise log (dnevnik vadbe) ima največ 99 vadbenih datotek.
- Weekly (tedenski) zajema povzetke preteklih 16 tednov.
- Totals (skupno) prikaže skupne vadbene podatke.
- V meniju Delete lahko izbrišete vadbene datoteke.

Dnevnik vadbe

Izberite File > Exercise log



Podrobne informacije o svojih vadbah lahko pogledate v dnevniku vadbe (Exercise log). Prikaže se naslednje:

- Ime vadbe.
- Grafični stolpec predstavlja eno vadbo. Višina stolpca označuje trajanje vadbe. To kaže spremembe vaših vadb v grafični obliki.
- Datum vadbe.

Informacije, ki se prikažejo na zaslonu (od a do d spodaj), so odvisne od nastavitev in vrste vadbe (npr. če vaša vadba ne vključuje faz, se informacije o fazah ne bodo prikazale).

Z GOR ali DOL drsite po stolpcih vadbe in pritisnite OK ter poglejte:



a. **Basic** (osnovno)
Izberite **File** > **Exercise log** > **Basic**



b. **Sport zones** (športna območja)
Izberite **File** > **Exercise log** > **Sport zones**



c. **Phases** (faze)
Izberite **File** > **Exercise log** > **Phases**



d. **Multisport summary** (povzetek multišportne vadbe)
Povzetek multišportne vadbe je pripet vsaki vadbeni datoteki, ki je del kombinirane vadbe.
Izberite **File** > **Exercise log** > **Multisport summary**

a. Osnovno

Izberite **File** > **Exercise log** > **Basic**



Name of exercise
Čas pričetka vadbe
Razdalja*
Trajanje

Pritisnite OK ter drsite z GOR ali DOL in poglejte:



Heart rate v utripih na minuto (bpm), izmenično z odstotkom vašega najvišjega srčnega utripa (%).
Maksimalni srčni utrip
Minimalni srčni utrip
Povprečni srčni utrip



Target zones (HR / speed / pace) , izmenično območje 1, območje 2 in območje 3.
Zgornja meja
Spodnja meja



Time in, above, and below zone 1/2/3 (ime faze prikazano v programirani vaji)
Čas nad območjem
Čas pod območjem
Čas v območju



Speed/pace*
Maksimalna hitrost/tempo
Povprečna hitrost/tempo
Razdalja*
Pritisnite in držite tipko LUČKA in preklopite med hitrostjo in tempom.



Cadence*
Maksimalna kadenca
Povprečna kadenca
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek ali senzor za kadenco W.I.N.D.



Stride length*
Povprečna dolžina koraka
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek W.I.N.D.



Running Index*
Da bi dobili vrednost tekaškega indeksa, mora vaša vaja izpolnjevati določene zahteve. Za nadaljnje informacije glejte Polar tekaški indeks (stran 57).
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek ali G3 GPS senzor W.I.N.D.

Lastnost Tekaški indeks je zasnovana le za uporabo v tekaških športih. Ta ne bo delovala, kadar na primer kolesarite z G3 senzorjem.



Altitude
Maksimalna nadmorska višina
Minimalna nadmorska višina
Povprečna nadmorska višina



Riding time
Ime kolesa
Čas kolesarjenja



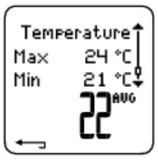
Ascent/ Descent
Metri/čevlji vzpona
Metri/čevlji spusta



Incline*
Maksimalni vzpon v %
Minimalni vzpon v stopinjah
*Potreben je kolesarski senzor za hitrost W.I.N.D.



Decline*
Maksimalni spust v %
Minimalni spust v stopinjah
*Potreben je kolesarski senzor za hitrost W.I.N.D.



Temperature
Maksimalna temperatura v ºC
Minimalna temperatura v ºC
Povprečna temperatura v ºC

Pritisnite STOP in se vrnite na prikaz osnovnih informacij.

Dodatne osnovne informacije

Izberite **File** > **Exercise log**. Izberite vajo z OK.

Če želite dodati svoje informacije o vadbi ali izbrisati vadbo iz datoteke (**File**), pritisnite in držite tipko LUČKA v prikazu osnovnih informacij (prikaže se ime vaje).

Za dodajanje informacij izberite **Add info**:

- **Rank**: Ocenite svojo vadbo.
- **Feeling**: Ocenite svoj subjektivni občutek med vadbo.
- **Temperat.** : Nastavite temperaturo z GOR ali DOL.
- **Distance**: Izberite copat ali kolo in nato vnesite razdaljo. Razdalja se posodobi v mapi skupno ter tedenskem dnevniku razdalje.

b. Športna območja



Izberite **File** > **Exercise log** > **Sport zones**

V prikazu osnovnih informacij pritisnite DOL in poglejte informacije o športnih območjih (**Sport zones**).



Pritisnite OK in drsite GOR ali DOL, da bi pregledali čas, ki ste ga prebili v vsakem športnem območju. Tukaj je sprememba vaših vadb predstavljena grafično.

Pritisnite STOP in se vrnite v prikaz informacij o športnih območjih (**Sport zones**).

c. Faze



Izberite **File** > **Exercise log** > **Phases**

Meni faze (**Phases**) se prikaže le, če je vadba ustvarjena s pomočjo programa in vključuje faze.

V prikazu informacij o športnih območjih pritisnite DOL ter poglejte informacije o fazah (**Phases**). Vsako fazo je mogoče pogledati ločeno.

Drsite po podatkih posamezne faze, tako da pritiskate OK. Faze lahko primerjate s pritiskom na GOR ali DOL.



Time
Ime faze
Vmesni čas
Trajanje trenutne faze



Heart rate v št. utripov na minuto (bpm), izmenično z odstotkom najvišjega srčnega utripa (%).
Maksimalni srčni utrip
Povprečni srčni utrip



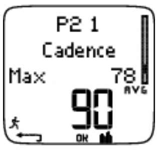
Increased HR / Recovery HR / HR differ.
Razlika med srčnim utripom na začetku in koncu faze. Trenutni srčni utrip v št. utripov v eni minuti (bpm) izmenično z odstotkom vašega najvišjega srčnega utripa (%).
Increased HR: Če je bil srčni utrip nižji na začetku faze kot na koncu, bo tekaški računalnik prikazal razliko v srčnem utripu (srčni utrip na koncu minus srčni utrip na začetku). Med delovno fazo bo tekaški računalnik prikazal zvišano vrednost srčnega utripa.
Recovery HR: Če je srčni utrip višji na začetku faze kot pa na koncu, bo tekaški računalnik prikazal razliko v srčnem utripu (srčni utrip na začetku minus srčni utrip na koncu). Med fazo okrevanja bo tekaški računalnik prikazal vrednost srčnega utripa pri okrevanju.
HR differ: Če je vrednost srčnega utripa enaka na začetku in na koncu faze, bo tekaški računalnik prikazal vrednost razlike v srčnem utripu 0 (nič).



Speed/pace*
Maksimalna hitrost/tempo
Povprečna hitrost/tempo
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek, G3 GPS senzor ali senzor za kadenco W.I.N.D.



Distance*
Vmesna razdalja
Razdalja trenutne faze
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek, G3 GPS senzor ali senzor za kadenco W.I.N.D.



Cadence*
Maksimalna kadenca
Povprečna kadenca trenutne faze
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek ali senzor za kadenco W.I.N.D.



Stride length*
Povprečna dolžina koraka trenutne faze
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek W.I.N.D.

Pritisnite STOP in se vrnite na faze (**Phases**).

d. Krogi

Izberite **File** > **Exercise log** > **Laps**

V pogledu informacij o fazah poglejte informacije o krogih, tako da pritisnete DOL. Podatki o krogih se prikažejo le, če je shranjenih več krogov pomnilniku.



Number of recorded laps/autolaps (št. zabeleženih krogov)
Povprečni čas kroga
Številka najhitrejšega kroga izmenično s časom tega kroga

Zadnji krog ni nikoli prikazan kot najboljši krog, četudi je najhitrejši krog. Če ste na nekem tekaškem dogodku in želite vključiti svoj zadnji krog, na ciljni črti pritisnite OK namesto STOP. Tako bo dejansko zadnji krog vključen v izračun najboljšega kroga. Nato lahko prenehate snemati po ciljni črti.

S pritiskom na OK drsite po različnih informacijah o posameznem krogu.

S pritiskom na GOR ali DOL lahko primerjate informacije o različnih krogih.

Za lažji pregled informacij o krogih prenesite datoteke v računalniški program.



Time
Vmesni čas
Čas kroga



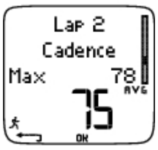
Heart rate v št. utripov na minuto (bpm) izmenično z odstotkom najvišjega srčnega utripa (%).
Maksimalni srčni utrip
Povprečni srčni utrip
Končni srčni utrip kroga



Speed/Pace
Povprečna hitrost/tempo
Končna hitrost/tempo kroga
Za preklop med hitrostjo/tempom pritisnite in držite tipko LUĆKA.
* s3 stride sensor, G3 GPS sensor or cycling speed sensor W.I.N.D. required.



Distance
Vmesna razdalja
Razdalja kroga



Cadence
Maksimum
Povprečna kadenca kroga
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek ali senzor za kadenco W.I.N.D.



Stride length
Povprečna dolžina koraka v krogu
*Potreben je s3 senzor hitrosti za tek W.I.N.D.



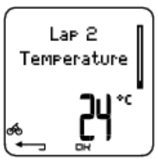
Incline
Vzpon v %
Vzpon v stopinjah
*Potreben je kolesarski senzor za hitrost W.I.N.D.



Altitude
Vzpon
Nadmorska višina



Altitude
Spust
Nadmorska višina



Temperature

Pritisnite STOP in se vrnite na prikaz informacij o krogih (**Laps**).

Tedenski povzetek

Izberite **File** > **Weekly**



V tedenskem povzetku (**Weekly**) lahko pregledate zbrane podatke v 16 tednih vadbe. Stolpec na skrajni desni, ki se imenuje **This week** (ta teden), prikazuje povzetek vadbe za tekoči teden. Predhodni stolpci so označeni z nedeljskim datumom tistega tedna. Drsite po prikazanih tednih z GOR ali DOL in preglejte skupno trajanje vadbe v spodnji vrstici.



Izberite teden z OK in poglejte skupne kalorije, razdaljo in čas vadbe v tem tednu.

Pritisnite DOL in poglejte skupno razdaljo **Shoes distance** (pretečenih kilometrov), **GPS distance** (GPS razdalje in razdalje) ki ste jo prevozili s kolesom (**Bikes distance**).

Pritisnite DOL in poglejte športna območja tedna.



Za pregled časa, ki ste ga prebili v posameznem športnem območju, pritisnite OK in drsite po športnih območjih z GOR ali DOL.

Skupno

Izberite **File** > **Totals**

Mapa skupno (**Totals**) zajema skupne podatke, zabeležene med vadbami od zadnje ponastavitve. Skupne vrednosti uporabite kot sezonski ali mesečni števec vadbenih podatkov. Vrednosti se samodejno posodobijo, ko se snemanje vadbe prekine.

Z GOR ali DOL se premikajte po naslednjih informacijah:

- **Tot. Shoe1 distance** (razdalja s copati 1)
- **Tot. Shoe2 distance** (razdalja s copati 2)
- **Tot. Shoe3 distance** (razdalja s copati 3)
- **Tot. Bike1 distance** (skupna razdalja s kolesom 1)
- **Tot. Bike2 distance** (skupna razdalja s kolesom 2)
- **Tot. Bike3 distance** (skupna razdalja s kolesom 3)
- **Total Shoes distance** (skupna pretečena razdalja)
- **Total GPS distance** (skupna razdalja po GPS-u)
- **Total Bikes distance** (skupna razdalja s kolesom)
- **Total distance** (skupna razdalja)
- **Total duration** (skupno trajanje)
- **Total calories** (skupne kalorije)
- **Total exerc. count** (skupno število vadb)
- **Total ascent** (skupna razdalja vzpona)

- **Total odometer** (skupna razdalja prevoženih kilometrov)
- **Reset totals** (ponastavi skupno)

Za ponastavitev skupnih vrednosti

Izberite **File** > **Totals** > **Reset totals**

V meniju izberite vrednost, ki jo želite ponastaviti, in potrdite z OK. Izberite **Yes** (da) in potrdite ponastavitev. **Izbrisanih informacij ni mogoče povrniti.** Izberite **No** (ne) in se vrnite v meni ponastavljanja **Reset** (Reset).

Izbriši datoteke

Izberite **File** > **Delete**

V meniju **Delete** (izbriši) lahko izbrišete prejšnje vadbe eno po eno, vse istočasno ali pa skupne vrednosti.

Z GOR ali DOL poglejte naslednje informacije:

- **Exercise** : Izberite eno vadbo, ki jo želite izbrisati.
- **All exerc.** : Izbrišite vse vadbe iz pomnilnika s pritiskom na eno tipko.
- **Totals**: Izbrišite skupne vrednosti eno po eno ali vse istočasno.

Potrdite, tako da izberete **Yes** (da).

7. NASTAVITVE

Nastavitve lastnosti

Nov senzor, ki ste ga kupili kot ločen dodatek, mora biti predstavljen monitorju srčne frekvence. To se imenuje učenje in traja le nekaj sekund. Učenje zagotavlja, da vaš monitor srčne frekvence prejme signal samo vašega senzorja in tako omogoča nemoteno vadbo v skupini. Če ste kupili senzor in monitor srčne frekvence v kompletu, potem je senzor že »naučen«, da deluje skupaj z monitorjem srčne frekvence. Potrebno je le še vklopiti senzor v vašem monitorju srčne frekvence.

Ko vklopite senzor v nastavitvah lastnosti, se prikaže **Teach new sensor?** (nauči nov senzor?). Novi senzor naučite, tako da izberete **Yes** (da). Če je senzor že naučen, izberite **No**.

Če želite naučiti posebej kupljen oddajnik WearLink, glejte *Učenje novega oddajnika (stran).*



Polar s3 senzor hitrosti za tek W.I.N.D.

Za vklop senzorja hitrosti za tek v svojem monitorju srčne frekvence izberite **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Shoe 1/2/3** > **On**. Prikaže se **Teach new sensor?**.

- Če je senzor že naučen, izberite **No**.
- Če senzor še ni naučen, izberite **Yes**.

Pred učenjem poskrbite, da v bližini (40 m / 131 ft) ni nobenega drugega s3 senzorja hitrosti za tek ali G3 GPS senzorja. Senzor naj bo znotraj 1,5 metra oz. 5 čevljev monitorja srčne frekvence. Preden nastopite na primer na tekaškem dogodku poskrbite, da je postopek učenja najprej opravljen doma. To je zato, da preprečite morebitne motnje zaradi prenosa podatkov na velike razdalje.

Za vrnitev v časovni način pritisnite in držite tipko STOP.

Polar kolesarski senzor za hitrost W.I.N.D.

Za vklop senzorja za hitrost v svojem monitorju srčne frekvence izberite **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Bike 1/2/3** > **On** > **Speed** > **On**. Prikaže se **Teach new sensor?**.

- Če je senzor že naučen, izberite **No**.
- Če senzor še ni naučen, poskrbite da v bližini (40 m/131 ft) ni nobenega drugega senzorja za hitrost in nato izberite **Yes**.
  Po tem, ko ste izbrali **Yes**, nekajkrat zavrtite kolo in tako vklopite senzor. Utripajoča rdeča lučka označuje, da je senzor vklopljen. Ko je proces učenja končan, se prikaže **Completed**. Monitor srčne frekvence je sedaj pripravljen za sprejem podatkov o hitrosti in razdalji.

Za vrnitev v časovni način pritisnite in držite tipko STOP.

Nastavitve velikosti kolesa so predpogoj za pravilne informacije o kolesarjenju. Za več informacij glede merjenja velikosti kolesa (pnevmatike) glejte Merjenje velikosti kolesa.

Polar senzor za kadenco W.I.N.D.

Za vklop senzorja za kadenco v svojem monitorju srčne frekvence izberite **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Bike 1/2/3** > **On** > **Cadence** > **On**. Prikaže se **Teach new sensor?**.

- Če je senzor že naučen, izberite **No**.
- Če senzor še ni naučen, poskrbite da v bližini (40 m/131 ft) ni nobenega drugega senzorja za kadenco in nato izberite **Yes**.
  Po tem, ko ste izbrali **Yes**, se prikaže **Start test drive is displayed**. Nekajkrat zavrtite gonilko in tako vklopite senzor. Utripajoča rdeča lučka označuje, da je senzor vklopljen. Ko je proces učenja končan, se prikaže **Completed**. Monitor srčne frekvence je sedaj pripravljen za sprejem podatkov o kadenci.

Za vrnitev v časovni način pritisnite in držite tipko STOP.

Merjenje velikosti kolesa

Izberite **Settings** > **Features** > **Shoes/bikes** > **Bike 1/2/3** > **Wheel**

Nastavitve velikosti kolesa so predpogoj za natančne informacije o kolesarjenju. Obstajata dva načina, kako določiti velikost pnevmatike na svojem kolesu:

Metoda 1

Poiščite premer v palcih ali v ETRTO, ki je natisnjen na kolesu. Povežite ga z velikostjo kolesa, izraženo v milimetrih v desnem stolpcu tabele.

ETRTO	Premer kolesa (palci)	Nastavitev velikosti kolesa (mm)
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

Velikosti kolesa v tabeli so zgolj informativne, saj je velikost kolesa odvisna od vrste kolesa in zračnega tlaka.

Metoda 2

Izmerite velikost kolesa ročno, saj boste tako dobili najbolj natančen rezultat.

Uporabite ventil in označite točko, kjer se kolo dotika tal. Narišite črto na tla ter tako označite to točko. Na ravni površini premaknite svoje kolo naprej, tako da se kolo enkrat v celoti zavrti. Pnevmatika mora biti pravokotno na tla. Narišite še eno črto pri ventilu in tako označite en celoten vrtljaj. Izmerite razdaljo med obema črtama.

Odštejte 4 mm za svojo težo na kolesu in dobili boste obseg svojega kolesa. To vrednost vnesite v kolesarski računalnik.

Polar G3 GPS senzor W.I.N.D.

Za vklop G3 GPS senzorja v svojem monitorju srčne frekvence izberite **Settings** > **Features** > **G3** > **On**. Prikaže se **Teach new sensor?**.

- Če je senzor že naučen, izberite **No**.
- Če senzor še ni naučen, poskrbite da v bližini (40 m/131 ft) ni nobenega drugega s3 senzorja hitrosti za tek ali G3 GPS senzorja in nato izberite **Yes**.

Za vrnitev v časovni način pritisnite in držite tipko STOP.

Nadmorska višina

Monitor srčne frekvence pretvori izmerjen zračni pritisk v odčitek nadmorske višine. Nastavitve višinomera lahko spremenite v meniju **Altitude** (nadmorska višina). Višinomer lahko umerite ročno ali avtomatično.

Za vklop ali izklop funkcije nadmorske višine:

Izberite **Settings** > **Features** > **Altitude** > **On / Off**

Ročno umerjanje nadmorske višine:

Izberite **Settings** > **Features** > **Altitude** > **Calibrate** > nastavite nadmorsko višino trenutnega položaja.

Če se nadmorska višina vašega trenutnega položaja znatno razlikuje od prikazane vrednosti nadmorske višine, se prikaže **Calibrate to xx?**.

- **Yes**: Prikaže se Altitude calibrated to xx (nadmorska višina umerjena na xx).
- **No**: Prikaže se Altitude calibration canceled (umerjanje nadmorske višine preklicano). Uporabi se zadnja vrednost nadmorske višine, shranjena v pomnilniku monitorja srčne frekvence.

Nadmorsko višino umerite, saj boste tako zagotovili, da ostane natančna. Referenčno nadmorsko višino nastavite, kadar imate na voljo zanesljiv vir, kot je na primer vrh ali topografska karta, ali kadar ste na višini morja (0 m nadmorske višine).

Avtomatično umerjanje nadmorske višine:

Izberite **Settings** > **Features** > **Altitude** > **AutoCalib** > **On / Off**

Ko je vklopljeno avtomatično umerjanje, se med vadbo uporabi zadnja vrednost nadmorske višine, ki je shranjena v pomnilniku monitorja srčne frekvence. Ta lastnost je še zlasti uporabna, če začenjate vadbo vedno v enakem okolju. Če avtomatično umerjanje ne uspe, niste v svojem običajnem okolju in boste morali nadmorsko višino umeriti ročno.

Altitude calibrated to xx m/ft označuje, da je umerjanje uspelo. Če se prikaže **Altitude calibration failed**, ponovno umerite nadmorsko višino.

Hitrost snemanja

Izberite **Settings** > **Features** > **Rec.rate** > **1 / 2 / 5 / 15 / 60 sec**

Monitor srčne frekvence lahko shrani vaš srčni utrip, hitrost/tempo* in nadmorsko višino v 1-, 2-, 5-, 15- ali 60-sekundnih intervalih. Daljši interval vam daje več snemalnega časa, medtem ko krajši interval omogoča snemanje več podatkov o srčnem utripu in drugih podatkov. To omogoča natančno analizo podatkov z uporabo računalniškega programa.

Manjša hitrost snemanja hitreje zapolni pomnilnik monitorja srčne frekvence. Preostali čas snemanja se prikaže v spodnji vrstici, kadar izbirate hitrost. Privzeta hitrost je 5 sekund.

Ko preostane manj kot 30 minut maksimalnega časa snemanja, se hitrost snemanja samodejno spremeni v daljši čas snemanja (1s > 2s > 5s > 15s > 60s). To podaljša čas snemanja za snemanje vadbenih podatkov. Ko je vadbe konec, se pri naslednji vadbi uporabi trenutna hitrost snemanja.

Naslednja tabela prikazuje maksimalne čase snemanja za vsako hitrost snemanja. Upoštevajte, da se hitrost snemanja lahko spremeni, če je na voljo manj kot 30 minut snemalnega časa.

RR podatki	Hitrost	Kadenca	S3	GPS	Nadm. višina	Hitrost snemanja				
						1s	2s	5s	15s	60s
Off	Off	Off	Off	Off	Off	67h 40min	135h 20min	338h 30min	1015h 40min	4036h 00min
Off	Off	Off	Off	Off	On	22h 30min	45h 00min	112h 50min	338h 30min	1354h 20min
Off	Off	Off	Off	On	Off	5h 30min	11h 10min	28h 10min	78h 00min	312h 30min
Off	Off	Off	Off	On	On	4h 50min	9h 40min	24h 10min	67h 40min	270h 50min
Off	Off	Off	On	Off	Off	13h 30min	27h 00min	67h 40min	169h 10min	677h 10min
Off	Off	Off	On	Off	On	9h 40min	19h 20min	48h 20min	126h 50min	507h 50min
Off	Off	Off	On	On	Off	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Off	Off	Off	On	On	On	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
Off	Off	On	Off	Off	Off	33h 50min	67h 40min	169h 10min	507h 50min	2031h 30min
Off	Off	On	Off	Off	On	16h 50min	33h 50min	84h 30min	203h 00min	812h 30min
Off	Off	On	Off	On	Off	5h 10min	10h 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min
Off	Off	On	Off	On	On	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
Off	On	Off	Off	Off	Off	16h 50min	33h 50min	84h 30min	203h 00min	812h 30min
Off	On	Off	Off	Off	On	11h 10min	22h 30min	56h 20min	145h 00min	580h 20min
Off	On	Off	Off	On	Off	5h 30min	11h 10min	28h 10min	78h 00min	312h 30min
Off	On	Off	Off	On	On	4h 50min	9h 40min	24h 10min	67h 40min	270h 50min
Off	On	On	Off	Off	Off	13h 30min	27h 00min	67h 40min	169h 10min	677h 10min
Off	On	On	Off	Off	On	9h 40min	19h 20min	48h 20min	126h 50min	507h 50min
Off	On	On	Off	On	Off	5h 10min	10 20min	26h 00min	72h 30min	290h 10min

RR podatki	Hitrost	Kadenca	S3	GPS	Nadm. višina	Hitrost snemanja				
						1s	2s	5s	15s	60s
Off	On	On	Off	On	On	4h 30min	9h 00min	22h 30min	63h 20min	253h 50min
On	Off	Off	Off	Off	Off	40h 30min	40h 30min	40h 30min	40h 30min	40h 30min
On	Off	Off	Off	Off	On	18h 20min	25h 20min	32h 40min	37h 30min	39h 50min
On	Off	Off	Off	On	Off	5h 20min	9h 20min	17h 30min	27h 20min	36h 10min
On	Off	Off	Off	On	On	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
On	Off	Off	On	Off	Off	11h 50min	18h 20min	27h 20min	33h 50min	38h 40min
On	Off	Off	On	Off	On	8h 40min	14h 30min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
On	Off	Off	On	On	Off	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
On	Off	Off	On	On	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min
On	Off	On	Off	Off	Off	25h 20min	31h 10min	36h 10min	39h 00min	40h 10min
On	Off	On	Off	Off	On	14h 30min	21h 20min	29h 50min	36h 10min	39h 30min
On	Off	On	Off	On	Off	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min
On	Off	On	Off	On	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min
On	On	Off	Off	Off	Off	14h 30min	21h 20min	29h 50min	35h 00min	39h 00min
On	On	Off	Off	Off	On	10h 00min	16h 10min	25h 20min	32h 40min	38h 20min
On	On	Off	Off	On	Off	5h 20min	9h 20min	17h 30min	27h 20min	36h 10min
On	On	Off	Off	On	On	4h 30min	8h 10min	15h 50min	26h 00min	35h 40min
On	On	On	Off	Off	Off	11h 50min	18h 20min	27h 20min	33h 50min	38h 40min
On	On	On	Off	Off	On	8h 40min	14h 30min	23h 30min	31h 40min	38h 00min
On	On	On	Off	On	Off	4h 50min	8h 40min	16h 30min	26h 40min	36h 00min

RR podatki	Hitrost	Kadenca	S3	GPS	Nadm. višina	Hitrost snemanja				
						1s	2s	5s	15s	60s
On	On	On	Off	On	On	4h 10min	7h 40min	15h 00min	25h 20min	35h 20min

** To je vsota dveh ali več vadb, maksimalno trajanje ene vadbe je 99h 59min 59s. Maksimalni čas snemanja je lahko krajši, če posnamete večje število kratkih vadb.

Trajanja v tabeli so približne vrednosti. Za podatke RR je maksimalni čas snemanja odvisen od srčnega utripa in spremenljivosti le-tega. Če merite kroge in/ali ste ustvarili vajo s fazami s programom, se maksimalni čas snemanja zmanjša.

Snemanje se ne ustavi avtomatično, ko se pomnilnik zapolni. Zato je lahko čas vadbe daljši od časa snemanja.

Funkcija RR podatkov

Izberite **Settings** > **Features** > **RR data** > **On / Off**

Funkcija snemanja RR podatkov meri in beleži spremembe srčnega utripa v ločljivosti ene milisekunde. To omogoča analizo (z natančnostjo 1 ms) spremenljivosti srčnega utripa (HRV) z uporabo programske opreme. Funkcija RR podatkov zapolni pomnilnik monitorja srčne frekvence, zato se pri nastavitvi funkcije preostali snemalni čas prikaže v spodnji vrstici zaslona.

Prikaz hitrosti

Izberite**Settings** > **Features** > **Speed view** > **km/h (mph) or min/km (min/mi)**

Avtomatično merjenje kroga

Avtomatično merjenje kroga nastavite:

Izberite **Settings** > **Features** > **A.Lap** > **On** > **set the lap distance**

Monitor srčne frekvence bo samodejno beležil kroge. Za izklop te funkcije izberite **Off** (izklopi).

Prikaz srčnega utripa

Izberite obliko zapisa svojega srčnega utripa:

Izberite **Settings** > **Features** > **HR view** > **HR / HR% / HRR%**

Športna območja

Določite športna območja v monitorju srčne frekvence:

Izberite **Settings** > **Features** > **Sport zones** > **Sport zone low limit**

Nastavite spodnjo mejo športnega območja 1 s pritiskom na GOR ali DOL. Nato pritisnite OK. Spodnje meje vsakega območja nastavite na enak način. Ko nastavite spodnjo mejo, se zgornja meja prejšnjega območja nastavi samodejno.

Pritisnite in držite tipko LUČKA in preklopite med prikazi športnega območja: **HR%** (odstotek najvišjega srčnega utripa) ali **BPM** (število utripov v eni minuti) ali **HRR%** (odstotek rezerve srčnega utripa)..

Nastavitve preprosto spremenite z uporabo programa. Za nadaljnje informacije poglejte pomoč programa.

Nastavitve uporabnika

V tekaški računalnik vnesite točne uporabniške podatke, saj boste tako prejeli pravilne povratne informacije o svoji zmogljivosti.

Za nastavitev uporabniških informacij v tekaškem računalniku

Izberite **Settings** > **User**



- **Weight**: Vnesite težo. Za spremembo enot pritisnite in držite tipko LUČKA.
- **Height**: Vnesite višino. Za spremembo enot pritisnite in držite tipko LUČKA.
- **Birthday**: Vnesite svoj datum rojstva; dd = dan, mm = mesec, yy = leto.
- **Sex**: Izberite Male (moški) ali Female (ženski).
- **Activity**: Izberite med naslednjimi aktivnostmi Top / High / Moderate / Low (Vrhunska / Visoka / Zmerna / Nizka).
- **Heart Rate**: srčni utrip – HR_{max} ali HR_{sit} (maksimalni srčni utrip ali srčni utrip v sedečem položaju).
- **VO2max**: Maksimalni vnos kisika.

Raven aktivnosti

Raven aktivnosti (Activity level) je ocena vaše ravni dolgoročne fizične aktivnosti. Izberite možnost, ki najbolje ustreza celotni količini in intenzivnosti vaše fizične aktivnosti v preteklih treh mesecih.

- **Top:** Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj petkrat na teden ali pa vadite, da bi izboljšali svojo zmogljivost v tekmovalne namene.
- **High:** Udeležujete se težke fizične vadbe vsaj trikrat na teden. Na primer, pretečete 10-40 km oz. 6-25 milj na teden ali porabite 2-4 ure na teden za primerljivo težko vadbo.
- **Moderate:** Redno se udeležujete rekreativne vadbe. Na primer, pretečete 5-10 km oz. 3-6 milj na teden ali porabite 0,5-2 uri za primerljivo fizično aktivnost ali pa vaše delo zahteva zmerno fizično aktivnost.
- **Low:** Ne udeležujete se redno rekreativne vadbe ali težke fizične vadbe. Na primer, hodite le za razvedrilo in le občasno vadite tako težko, da zaradi tega težje dihate in znojite.

V tekaškem računalniku se te vrednosti uporabijo za izračun vaše porabe energije.

Srčni utrip: HR_{max}, HR_{sit}

HR_{max} (maksimalni srčni utrip): Kot privzeta vrednost se uporabi vaša starostna vrednost HR_{max} (220 – starost). Svoj HR_{max} lahko nastavite ročno, če je vaš maksimalni srčni utrip bil izmerjen v laboratoriju oz. pod nadzorom ali če ste sami testirali svoj maksimalni srčni utrip na terenu.

HR_{sit} (vrednost srčnega utripa v sedečem položaju): Kot privzeta vrednost se uporabi vaša starostna vrednost HR_{sit} Svoj HR_{sit} lahko nastavite, če ste ga določili v skladu z navodili. Za navodila glejte Vrednost srčnega utripa v sedečem položaju (stran 55).

Maksimalni vnos kisika: VO_{2max}

VO_{2max} je maksimalna zmogljivost vašega telesa po porabi kisika med maksimalnim naporom. Najbolj točen način za določitev VO_{2max} je, da opravite obremenitveni test v laboratoriju oz. pod nadzorom. Če poznate svojo točno klinično izmerjeno vrednost VO_{2max}, nastavite to vrednost v svoj tekaški računalnik. Drugače izmerite primerljivo vrednost OwnIndex, tako da opravite kondicijski test Polar Fitness Test™. Za nadaljnje informacije glejte Kondicijski test Polar Fitness Test™ (stran 45).

Če naredite spremembe v uporabniških nastavitvah, se prikaže **User settings updated**.

Nastavitve lahko preprosto spreminjate s programom. Za nadaljnje informacije glejte pomoč programa.

Splošne nastavitve



Zvok

Nastavite zvok:

Izberite **Settings** > **General** > **Sound** > **Volume** > **On / Off**

Nastavitve glasnosti urejajo zvok tipk in aktivnosti med vadbo. To ne vpliva na uro ali alarm ciljnega območja.

Alarm ciljnega območja vklopite ali izklopite (On/Off):

Select **Settings** > **General** > **Sound** > **TZ Alarm** > **On / Off**

Alarm ciljnega območja se oglasi in meje pričnejo utripati, ko ste zunaj ciljnega območja. Če je glasnost izklopljena, **TZ Alarm** pa še vedno vklopljen, bo alarm ciljnega območja vseeno deloval.

Zaklepanje tipk

Za določitev nastavitve zaklepanja tipk:

Izberite**Settings** > **General** > **Keylock** > **Manual / Automatic**

Zaklepanje tipk prepreči pritiske tipk po nesreči.

- **Manual**: Vklopite ročno zaklepanje tipk. Zaklenite/odklenite tipke, tako da pritisnete in držite tipko LUČKA vsaj eno sekundo.
- **Automatic**: Zaklepanje tipk se vklopi v časovnem načinu, ko eno minuto ne pritisnete nobene tipke.

Enote

V tekaškem računalniku nastavite želene enote:

Izberite **Settings** > **General** > **Units** > **kg/cm/km or lb/ft/mi**

Jezik

Izberite jezik:

Izberite **Settings** > **General** > **Language** > **English / Deutsch / Español / Français / Italian**

Mirovanje

Vklopite funkcijo mirovanja:

Izberite **Settings** > **General** > **Sleep** > **Activate sleep mode?** > **Yes**

Z vklopom režima mirovanja boste varčevali baterijo, kadar tekaški računalnik ni v uporabi dlje časa. Alarm ure bo v tem načinu še vedno deloval.

Za ponovno zbuditev tekaškega računalnika:

Pritisnite katero koli tipko > **Turn display on?** > **Yes / No**

- **Yes**: tekaški računalnik se vklopi.
- **No**: tekaški računalnik se vrne v mirovanje.

Nastavitve lahko preprosto spreminjate s programom. Za nadaljnje informacije glejte pomoč programa.

Nastavitve ure



Opomnik

Nastavite si opomnik za različna opravila ali vaje:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Reminders** > **Add new**

- **Date**: Vnesite datum opravila, dd = dan, mm = mesec, yy = leto.
- **Reminder time**: Vnesite uro opomnika.
- **Alarm**: Nastavite alarm, da bo zazvonil ob uri ali 10 min/30 min/1 h pred opravilom.
- **Sound**: Izberite zvok alarma Silent/Beep/Normal (tiho/enkrat/normalno).
- **Repeat**: Izberite ponavljanje opomnika Once/Hourly/Daily/Weekly/Monthly/Yearly (enkrat, vsako uro, vsak dan, vsak teden, vsak mesec, vsako leto).
- **Exercise**: Izberite vajo, ki jo boste povezali z opomnikom. Ko opomnik zazvoni, bo tekaški računalnik kot privzeto predstavil to vajo. Izberite NONE (nobena), če ne želite povezati nobene vaje z opomnikom.
- **Rename**: Za preimenovanje opomnika izberite črke z GOR ali DOL in potrdite z OK.

V tekaški računalnik lahko vnesete sedem opomnikov.

Aktivne opomnike pogledate in spremenite:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Reminders**

Izberite opomnik, ki ga želite pogledati, urediti, preimenovati ali izbrisati.

Dogodek

Nastavite odštevanje do dogodka v tekaškem računalniku:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Event**

Event day: dan dogodka; dd = dan, mm = mesec

Rename: za preimenovanje dogodka izberite črke z GOR ali DOL in potrdite z OK.

Odštevanje do dogodka spremenite:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Event**

Lahko pogledate odštevanje do dogodka, nastavite nov datum, ga preimenujete ali izbrišete.

V časovnem načinu ponovno skrijte ali poglejte odštevanje do dogodka, tako da pritisnete in držite GOR.

Alarm

Nastavite alarm na svojem tekaškem računalniku:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Alarm** > **Off / Once / Mon-Fri / Daily**

Alarm lahko nastavite, da bo zazvonil enkrat (Once), vsak dan od ponedeljka do petka (Mon-Fri), vsak dan (Daily) ali pa ga izklopite (Off). Alarm zazvoni v vseh načinih, razen v vadbenem, in bo zvonil eno minuto, razen če ga boste prej ugasnili s pritiskom na STOP. Alarm ure deluje tudi v načinu mirovanja in tudi, če ste izklopili zvok v splošnih nastavitvah (**General settings**).

Za 10-minutni dremež pritisnite GOR ali DOL ali OK: prikaže se **Snooze** in čas dremanja se prične šteti. Za izhod iz dremeža pritisnite STOP.

Če se na zaslonu prikaže znak za baterijo, alarma ni mogoče vklopiti.

Čas

V tekaškem računalniku nastavite čas 1 (Time 1):

Izberite **Settings** > **Watch** > **Time 1** > **24h / 12h**

V tekaškem računalniku nastavite čas 2 (Time 2):

Izberite **Settings** > **Watch** > **Time 2**

Nastavite želeno časovno razliko med časom 1 in 2 v urah.

Preklopite med časovnima pasovoma:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Time zone** > **Time 1 / Time 2**

Izberite časovni pas.

V časovnem načinu spremenite časovni pas, tako da pritisnete in držite DOL. V spodnjem desnem kotu zaslona se prikaže številka 2, ki označuje, da je v uporabi čas 2.

Datum

V tekaškem računalniku nastavite datum:

Izberite **Settings** > **Watch** > **Date**

dd = dan, mm = mesec, yy = leto

Nastavitve lahko preprosto spremenite s programom. Za nadaljnje informacije glejte pomoč programa.

Bližnjica (hitri meni)

Nekatere nastavitve je v časovnem načinu mogoče spremeniti s tipko za bližnjico.

Pritisnite in držite **LU#KA** > **Quick menu**

- **Keylock** (zaklepanje tipk)
- **Reminders** (opomniki)
- **Alarm** (alarm)
- **Time zone** (časovni pas)
- **Sleep** (mirovanje)

8. PROGRAM VADBE

Poglej program

Z računalniškim programom Polar ProTrainer 5 si ustvarite po meri in prenesete program vadbe na svoj tekaški računalnik. To poglavje vsebuje osnovna navodila o tem, kako upravljati s programom po tem, ko ste ga enkrat prenesli na svoj tekaški računalnik. Za nadaljnje informacije glede ustvarjanja programiranih vaj z računalniškim programom, njihovem prenašanju na tekaški računalnik in analiziranja svoje uspešnosti po vadbi glejte pomoč programa Polar ProTrainer 5.

Po prenosu programa vadbe se na vašem tekaškem računalniku prikažeta dva dodatna menija, kjer lahko pogledate svoj program in preverite svoj dnevni načrt. Z GOR ali DOL drsite po tednih, dnevih in vadbah. Izberite teden in dan z OK.





Poglejte svoj tedenski program

Izberite **Program** > **Week view**

Week view (tedenski pogled) nudi pregled vaših tedenskih vadb. Beli stolpec predstavlja načrtovan čas vadbe, črni stolpec pa opravljen čas vadbe. Tedenski ciljni čas vadbe je prikazan pod stolpci.

Pritisnite in držite tipko LUČKA in poglejte naslednje informacije o tednu:
- **Week info**: Ime in opis tedna.
- **Targets**: Povzetek ciljev za ta teden. Kalorije, razdalja* in trajanje. Načrtovan čas za športna območja: pritisnite OK in drsite po športnih območjih z GOR ali DOL.
- **Results**: Povzetek rezultatov za ta teden. Kalorije, razdalja* in trajanje. Opravljen čas v športnih območjih: pritisnite OK in drsite po športnih območjih z GOR ali DOL.
- **Reminder** : Nastavite alarm (on time – ob uri, 10 min/30 min/1 h pred vadbo) in določite vrsto zvonjenja (Silent – tiho, Beep – Zvoni enkrat, Normal – normalno).
- **Program off** : Odstranite program s svojega tekaškega računalnika.

Poglejte svoj dnevni program

Izberite **Program** > **Week view** > **Day view**

Izberite **Today** > **Exercise view**

Day view (dnevni pogled) nudi pregled vaših dnevnih vadb. Beli stolpec predstavlja načrtovan čas vadbe, črni stolpec pa opravljen čas vadbe. Dnevni ciljni čas vadbe je prikazan pod stolpci.

Pritisnite in držite tipko LUČKA in poglejte dodatne informacije o dnevu:
- **Targets**: Povzetek ciljev za ta dan. Kalorije, razdalja* in trajanje. Načrtovan čas za športna območja: pritisnite OK in drsite po športnih območjih z GOR ali DOL.
- **Results**: Povzetek rezultatov za ta dan. Kalorije, razdalja* in trajanje. Opravljen čas v športnih območjih: pritisnite OK in drsite po športnih območjih z GOR ali DOL.

Poglejte svojo dnevno vadbo

Izberite **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view**

Exercise view (pogled vadbe) prikaže naslednje informacije: ime vadbe, opis in trajanje vadbe.

Pritisnite in držite tipko LUČKA in poglejte naslednje informacije:

- **Targets**: Povzetek ciljev za to vadbo. Kalorije, razdalja* in trajanje. Načrtovan čas za športna območja: pritisnite OK in drsite po športnih območjih z GOR ali DOL.
- **Phases**: Povzetek faz za to vadbo.
- **Sport profile**: Poglejte ime izbranega športnega profila. Za nadaljnje informacije glejte pomoč programa.
- **Reminder**: Nastavite čas opomnika.

*Potreben je dodaten S3 tekaški senzor, G3 GPS senzor ali senzor za kadenco W.I.N.D.

Opravi načrtovano vadbo

Pričnì vadbo

Če ste nastavili opomnik, vas bo tekaški računalnik opomnil na vadbo po programu na ta datum. Poglejte informacije o načrtovani vadbi s pritiskom na OK, ko se vklopi opomnik.

Začnite dnevno vadbo:

Izberite **Today** > **Exercise view** > pritisnite OK > pritisnite OK

Izberite **Program** > **Week view** > **Day view** > **Exercise view** > pritisnite OK > pritisnite OK

Za nadaljnje informacije o snemanju vadbe glejte Začetek vadbe (stran 13). Vaš tekaški računalnik vas bo vodil skozi vadbo.

Vadi v fazah

Spodaj je primer intervalne vadbe, ki je razdeljena v štiri faze:

Warm up / **P1:** tecite 10 minut pri srčnem utripu med 55 in 65 % vašega najvišjega srčnega utripa.

Interval / **P2:** tecite 5 km pri tempu med 3:30 in 4:00 min/km.

Recovery / **P3:** po 3 km pustite, da srčni utrip pade na 120 bpm. Fazi 2 in 3 ponovite šestkrat.

Cool down / **P4:** tecite 10 minut pri tempu med 5:00 in 6:00 min/km.

Prikazi med vadbo

Med vadbo boste videli naslednje vrste prikaza:



Vsaka faza se prične z naslednjim prikazom na zaslonu:
Ime faze
Vrsta območja
Meje območja
Število preostalih ponovitev vaje



Med vadbo prikaz faze kaže:
Odštevalnik časa/razdalje*, števec časa, številka trenutne faze
Ciljno območje v grafični obliki (posodobi se vsakih 10 sekund, kaže zadnjih 8 minut)
Srčni utrip
Število preostalih ponovitev faz



Vsaka faza se konča s končnim prikazom faze, ki kaže:
Trajanje ali razdaljo* faze
Razlika v srčnem utripu (za koliko ste dvignili ali znižali svoj srčni utrip med fazo) ali povprečna hitrost/tempo
Povprečni srčni utrip
Število končanih faz



Ko je programirana vadba končana, zaslon prikaže, da je vadba končana. Tekaški računalnik vstopi v način proste vadbe in lahko nadaljujete z vadbo brez nastavitev. Vadba se posname in zbira v datoteko (File) dokler ne prekinete z vadbo.

Za nadaljnje informacije glede načrtovanja vadb in njihovega prenašanja na svoj tekaški računalnik s programom glejte pomoč programa.

Funkcije med vadbo

Spremenite enake nastavitve v načrtovani vadbi kot pri ostalih vrstah vadbe. Za nadaljnje informacije o različnih funkcijah med vadbo glejte Funkcije tipk med vadbo (stran 20).

Načrtovana vadba uporablja nastavitve športnega profila, ki so nastavljene v programu. Če spremenite nastavitve tekaškega računalnika med vadbo (npr. umeritveni faktor), bodo spremembe veljale le za trenutno vadbo. Naslednjič, ko pričnete z enako vadbo, bo tekaški računalnik uporabil nastavitve športnega profila, ki so določene v programu.

Meni kroga

Če želite pogledati meni kroga (Lap menu) med načrtovano vadbo, pritisnite in držite OK. Drsite po možnostih z GOR ali DOL in izberite z OK. Vsebina tega menija je odvisna od vaše vadbe.

- **End phase**: končaj trenutno fazo in pojdi na naslednjo fazo v vadbi.
- **Jump to**: pojdi na drugo fazo v svoji vadbi.
- **Lock zone** ali **Unlock zone**: zaklenite svoj srčni utrip ali hitrost/tempo* v določeno športno območje, če vadite brez prednastavljenih ciljnih območij.

Za pregled vadbenih rezultatov

Izberite **File** > **Exercise log**

Po koncu načrtovane vadbe se vaši vadbeni podatki shranijo v datoteko **File**. Za nadaljnje informacije glejte Analiza rezultatov vadbe (stran 23).

*Potreben je dodaten S3 tekaški senzor, G3 GPS senzor ali senzor za kadenco W.I.N.D.

9. TESTI

Kondicijski test Polar Fitness Test™



Kondicijski test Polar Fitness Test™ je preprost, varen in hiter način, da izmerite svoje aerobno stanje (stanje srca in ožilja) v mirovanju. Rezultat testa je vrednost, ki se imenuje Polar OwnIndex® (lastni indeks). Ta je primerljiv z maksimalnim sprejemom kisika (VO_{2max}), ki se pogosto uporablja za merjenje aerobne zmogljivosti. Na OwnIndex vplivajo vaša dolgoročna raven fizične aktivnosti, srčni utrip, spremenljivost srčnega utripa v mirovanju, spol, starost, višina in telesna teža. Kondicijski test Polar Fitness Test je narejen za zdrave odrasle ljudi.

Aerobno stanje se nanaša na to, kako dobro deluje vaš sistem srca in ožilja, da prenese kisik v vaše telo. Boljše je vaše aerobno stanje, močnejše in učinkovitejše je vaše srce. Dobro aerobno stanje prinaša veliko zdravstvenih koristi. Na primer, pomaga pri zniževanju visokega krvnega pritiska in pri zmanjševanju tveganja za nastanek bolezni srca in ožilja ter kapi. Za opazno izboljšanje aerobnega stanja (vrednost OwnIndex) je potrebno povprečno šest tednov redne vadbe. Posamezniki, ki so v slabši formi, napredujejo hitreje, medtem ko posamezniki v boljši formi opazijo manjši napredek v svoji vrednosti OwnIndex.

Aerobno zmogljivost najbolje izboljšate z vajami, ki zajemajo večje skupine mišic. Takšne so tekanje, kolesarjenje, hoja, veslanje, plavanje, drsanje in tek na smučeh.

Za spremljanje svojega napredka pričnite, tako da v prvih dveh tednih dvakrat izmerite svoj OwnIndex in tako dobite svojo temeljno vrednost. Test nato ponovite enkrat na mesec.

S kondicijskim testom Polar lahko tudi izračunate predvideno vrednost maksimalnega srčnega utripa (HRmax-p). Rezultat HR_{max}-p predvidi vaš osebni najvišji srčni utrip bolj točno kot pa starostna formula (220 – starost). Za nadaljnje informacije o HR_{max} glejte Nastavitve uporabnika (stran 37).

Da bi se prepričali o zanesljivosti rezultatov testa, upoštevajte naslednje:

- Test lahko opravljate kjerkoli – doma, v pisarni, v fitnes klubu – pod pogojem, da je testno okolje mirno. V okolici naj ne bo motečih zvokov (na primer, televizije, radia ali telefona) in drugih ljudi, ki bi želeli govoriti z vami.
- Test vedno opravljajte v podobnih razmerah in ob istem času.
- Dve do tri ure pred testiranjem se izogibajte težki hrani in kajenju.
- Na dan testiranja in dan pred testiranjem se izogibajte težkim fizičnim naporom, alkoholu in farmakološkim poživilom.
- Bodite sproščeni in mirni. Pred začetkom testa lezite in se sproščajte 1 do 3 minute.

Pred testom

Nosite oddajnik

Za nadaljnje informacije glejte Nosite oddajnik (stran 13).

Vnesite uporabniške podatke

Izberite **Settings** > **User**

Da bi opravili Polar Fitness Test, morate v Nastavitve uporabnika vnesti svoje uporabniške podatke in dolgoročno raven fizične aktivnosti.

Nastavite HRmax-p On

Če želite pridobiti svojo predvideno vrednost maksimalnega srčnega utripa vklopite HR_{max}-p.

Izberite **Test** > **Fitness** > **HR max-p** > **On**

Opravljanje testa

Izberite **Test** > **Fitness** > **Start** > **Fitness Test Lie Down**

Kondicijski test se prične v 5 sekundah. Puščice označujejo, da je test v teku. Ostanite sproščeni in omejite gibe telesa in komunikacijo z drugimi ljudmi.

Če v Nastavitve uporabnika niste vnesli svoje dolgoročne ravni fizične aktivnosti, se prikaže **Set your personal activity level**. Izberite **Top** (vrhunska), **High** (visoka), **Moderate** (zmerna) ali **Low** (nizka). Za več informacij o ravneh aktivnosti glejte Nastavitve uporabnika (stran 37).

Če vaš tekaški računalnik ne prejme srčnega utripa na začetku ali med testom, test ne uspe in prikaže se **Test failed, check WearLink**. Preverite, ali so elektrode navlažene in pas dobro pripet, ter ponovno pričnite test.

Ko je testa konec, boste zaslišali dva zvočna signala. Prikaže se **OwnIndex** s številčno vrednostjo in oceno ravni. Za nadaljnje informacije glede ocenitev glejte Kondicijski razredi.

Za prikaz svoje predvidene vrednosti najvišjega srčnega utripa **Predicted maximum heart rate** pritisnite DOL. Pritisnite OK za izhod.

Prikaže se **Update to VO2 max?**

- Izberite **Yes**, če želite shraniti vrednost OwnIndex v svoje uporabniške nastavitve in meni **Fitness Test Trend**.
- Izberite **No**, če poznate svojo laboratorijsko izmerjeno vrednost VO_{2max} in se ta razlikuje od rezultata OwnIndex za več kot en kondicijski razred. Vaša OwnIndex vrednost se shrani le v meni **Fitness Test Trend**. Za nadaljnje informacije glejte Gibanje rezultatov kondicijskega testa.

Prikaže se **Update to HR max?** (če je funkcija **HRmax-p** vklopljena)

- Izberite **Yes**, če želite shraniti vrednost v svoje uporabniške nastavitve.
- Izberite **No**, če poznate svojo laboratorijsko izmerjeno vrednost HR_{max}.

Test ustavite kadarkoli s pritiskom na STOP. Za par sekund se prikaže **Fitness Test canceled**.

Shranjene vrednosti OwnIndex in HR_{max}-p bosta uporabljeni pri izračunu porabe kalorij.

Po testu

Kondicijski razredi

Vrednost lastnega indeksa (OwnIndex) tolmačite, tako da primerjate svoje posamezne vrednosti in njihove spremembe skozi čas. Lastni indeks se lahko tolmači tudi na podlagi spola in starosti. V tabeli spodaj poiščite svoj lastni indeks (OwnIndex) in ugotovite, kakšen je razred vaše aerobne kondicije v primerjavi z drugimi istega spola in starosti.

Vrhunski atleti imajo praviloma vrednosti OwnIndex nad 70 (moški) in 60 (ženske). Atleti z vzdržljivostjo na olimpijski ravni lahko dosežejo vrednosti tudi do 95. OwnIndex je najvišji v športih, ki zajemajo večje skupine mišic, npr. tekanje in tek na smučeh.

Moški

Starost	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56

Starost	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Ženske

Starost	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Klasifikacija temelji na pregledu literature 62 študij, v katerih so neposredno merili VO_{2max} pri zdravih odraslih ljudeh v ZDA, Kanadi in sedmih evropskih državah.*

*Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Gibanje rezultatov kondicijskih testov

Izberite **Test** > **Fitness** > **Trend**

V meniju **Trend** poglejte, kako se je razvijala vaša vrednost OwnIndex. Prikazanih je do 16 vrednosti OwnIndex in njihovi datumi. Ko se ta datoteka zapolni, se najstarejši rezultat samodejno izbriše.

Prikažejo se datum zadnjega testa, graf vaših OwnIndex rezultatov in najnovejša vrednost OwnIndex. Z GOR ali DOL preglejte še ostale vrednosti.

Izbriši vrednost OwnIndex

Izberite **Test** > **Fitness** > **Trend**

Izberite vrednost, ki jo želite izbrisati, in pritisnite in držite tipko LUČKA > prikaže se **Delete value? No/Yes**. Potrdite z OK.

Analiza rezultatov OwnIndex s programom Polar ProTrainer 5

S prenosom podatkov na računalniški program za analizo vadbe Polar ProTrainer 5 boste imeli na voljo številne možnosti za analiziranje rezultatov. Prav tako pa boste imeli dostop do podrobnih rezultatov o

svojem napredku. Program vam omogoča grafično primerjavo s prejšnjimi rezultati.

Polar OwnOptimizerTM



Splošno

Uspešna vadba zahteva začasno preobremenitev: daljše trajanje vadbe, višjo intenzivnost ali večjo skupno količino. Da bi se izognili pretreniranosti, mora preobremenitvi vedno slediti zadostno obdobje okrevanja. Pri nezadostnem obdobju okrevanja lahko namesto izboljšanja izkusite nazadovanje v zmogljivosti kot rezultat velike količine vadbe. Polar OwnOptimizer je hiter in zanesljiv način, da ugotovite, ali vaš program vadbe optimalno razvija vašo zmogljivost. Polar OwnOptimizer je narejen za zdrave odrasle ljudi.

Polar OwnOptimizer je prilagoditev tradicionalnega ortostatičnega testa. To je popoln pripomoček v tekaškem računalniku za vse, ki vadijo redno, vsaj trikrat tedensko, in želijo izboljšati kondicijo ali doseči tekmovalne cilje. Ta lastnost temelji na merjenju srčnega utripa ter spremenljivosti le-tega med ortostatičnim testom (vstati iz sproščenega mirovanja). OwnOptimizer vam med programom vadbe pomaga optimizirati vašo obremenitev pri vadbi, tako da se vam zmogljivost poveča in se vi na dolgi rok ne pretrenirate ali pa trenirate premalo. Polar OwnOptimizer temelji na rednih dolgoročnih meritvah petih parametrov srčnega utripa. Dve od teh petih vrednosti se izračunata v mirovanju, ena pri vstajanju in dve v stoji. Vsakič, ko opravite test, zapestna enota shrani vrednosti srčnega utripa in jih primerja s vrednostmi, ki so že bile zabeležene.

Pred testom

Temeljni testi

Ko prvič uporabljate OwnOptimizer, je potrebno v obdobju dveh tednov opraviti šest temeljnih testov, da bi določili svojo osebno temeljno vrednost. Te temeljne meritve naj se opravijo v dveh tipičnih tednih osnovne vadbe, ne pa med tedni težke vadbe. Temeljne meritve naj vsebujejo teste, ki so opravljeni po dnevu vadbe in po dnevih okrevanja.

Spremljanje vrednosti OwnOptimizer

Po temeljnih posnetkih opravite test dvakrat do trikrat na teden. Testirajte se tedensko v jutranjih urah tako po dnevu okrevanja kot tudi po dnevu težke vadbe (ali vrsti dni težke vadbe). Dodaten tretji test je mogoče opraviti po dnevu običajne vadbe. OwnOptimizer lahko poda nezanesljive podatke med zmanjševanjem vadbe ali v obdobju zelo neredne vadbe. Če naredite (več kot) 14-dnevni premor vadbe, je potrebno temeljne teste opraviti še enkrat.

Opravljanje testa

Test je vedno treba opravljati v enakih ali vsaj podobnih razmerah, saj boste tako dobili najbolj zanesljive rezultate. Priporočljivo je, da test opravite zjutraj pred zajtrkom. Upoštevajte naslednje osnovne zahteve:

- Nosite oddajnik
- Bodite sproščeni in mirni.
- Lahko sedite v sproščenem položaju ali ležite na postelji. Položaj med opravljanjem testa naj bo vedno enak.
- Test lahko opravite kjerkoli – doma, v pisarni, v fitnes klubu – dokler je testno okolje mirno. V okolici naj ne bo motečih zvokov (na primer, televizije, radia ali telefona) ali drugih ljudi, ki bi hoteli govoriti z vami.
- Dve do tri ure pred testom se izogibajte hrani, pijači in kajenju.

Opravljanje testa

Izberite **Test** > **Optimizer** > **Start** > **Optimizer Lie Down**

Puščice označujejo, da je test v teku. V tem prvem delu testa, ki traja 3 minute, se ne premikajte

Po treh minutah bo zapestna enota oddala zvočni signal in prikaže se **Optimizer Stand up**. Vstanite in stojte 3 minute.

Po treh minutah bo zapestna enota ponovno oddala zvočni signal in test je končan.

Prikaže se številčna in pisna obrazložitev rezultata. Pritisnite DOL in poglejte svoj povprečni srčni utrip (bpm) med ležanjem (**HRrest**), najvišji srčni utrip med vstajanjem (**HRpeak**) in povprečni srčni utrip med stojo (**HRstand**).

Test lahko prekinete kadarkoli, tako da pritisnete STOP. Prikaže se **Optimizer Test canceled**.

Če tekaški računalnik ne more sprejeti vašega signala srčnega utripa, se prikaže sporočilo **Test failed. Check WearLink** V tem primeru preverite, ali so elektrode oddajnika navlažene in ali je pas dobro pričvrščen.

Po testu
Kako obrazložiti rezultate

Zapestna enota izračuna pet parametrov, ki temeljijo na srčnem utripu in spremenljivosti le-tega. OwnOptimizer vrednosti se izračunajo s primerjavo vaših najnovejših rezultatov s prejšnjimi. Zapestna enota bo prikazala pisni opis vašega položaja vadbe. Opisi so podrobneje opredeljeni spodaj.

Good Recovery (1)

Vaš srčni utrip je nižji od povprečnega. To pomeni, da ste dobro okrevali. Lahko nadaljujete z vadbo, tudi z intenzivnimi vadbami.

Normal State (2)

Vaš srčni utrip je na običajni ravni. Nadaljujte z vadbo – ta naj zajema tako lažjo kot bolj intenzivno vadbo in dneve okrevanja.

Training Effect (3)

Vaš srčni utrip je višji od povprečnega. V preteklih dneh ste lahko vadili intenzivno. Imate dve izbiri: 1) dan ali dva počivajte ali vadite lahko ali 2) nadaljujte z intenzivno vadbo dan ali dva, nato pa dobro okrevajte. Drugi viri obremenitve, kot je začetek mrzlice ali gripe, imajo lahko kot posledico enak odziv.

Steady State (4)

Vaš srčni utrip je na običajni ravni že dlje časa. Učinkovita vadba zahteva tako težko vadbo kot tudi dobro okrevanje in to bi moralo povzročiti nihanje v rezultatih vašega srčnega utripa. Vaš rezultat OwnOptimizer označuje, da niste imeli zelo intenzivne vadbe ali dobrega okrevanja že nekaj časa. Ponovno opravite test po dnevu počitka ali dnevu lahke vadbe. Če je okrevanje učinkovito, bi vaš rezultat moral pokazati Good recovery.

Stagnant State (5)

Vaš srčni utrip je še vedno na običajni ravni in to traja že kar nekaj časa. Rezultat označuje, da vaša vadba ni zadosti intenzivna, da bi se optimalno razvili. Za učinkovito izboljšanje vaše kondicije bi v svoj program morali vključiti bolj intenzivno in daljšo vadbo.

Hard Training (6)

Vaš srčni utrip je že nekajkrat bil višji od povprečnega. Lahko ste namenoma vadili težko. Rezultat označuje preobremenitev in bi sedaj morali poskusiti dobro okrevati. Za spremljanje svojega okrevanja še enkrat opravite test po enem ali dveh dneh počitka ali lahke vadbe.

Overreaching (7)

Vaš rezultat OwnOptimizer označuje, da ste imeli zelo intenzivno obdobje vadbe, ki je trajalo več dni ali tednov. Vaš srčni utrip je bil nenehno na visoki ravni. To pomeni, da morate zares imeti popolno obdobje okrevanja. Dlje kot ste vadili intenzivno, daljše obdobje je potrebno za okrevanje. Po vsaj dveh dneh okrevanja ponovno opravite test.

Sympathetic Overtraining (8)

Vaš rezultat OwnOptimizer označuje, da ste imeli zelo intenzivno obdobje vadbe, ki je trajalo več dni ali tednov, medtem ko vaše okrevanje ni bilo zadostno. Posledica tega je stanje pretreniranosti. Da bi se vrnili v normalno stanje vadbe, počivajte v skrbno spremljanem obdobju okrevanja. Spremljajte svoje okrevanje, tako da dvakrat do trikrat na teden opravite OwnOptimizer test.

Parasympathetic Overtraining (9)

Vaš srčni utrip je ostal na nizki ravni, kar se na splošno smatra kot znak dobrega okrevanja. Vendar pa drugi parametri označujejo parasimpatetično pretreniranost. Lahko ste veliko vadili dlje časa, vendar okrevanje ni bilo zadostno. Preverite še druge znake pretreniranosti, kot so zmanjšana zmogljivost, povečana utrujenost, nihanja v razpoloženju, problemi s spanjem, trdovratna bolečina v mišicah in/ali občutek pregretja ali izčrpanosti. Lahko ste bili izpostavljeni tudi drugim obremenitvam.

Na splošno razvoj parasimpatetične pretreniranosti zahteva dolgotrajno težko vadbo. Da bi si opomogli od tega stanja, morate v celoti vzpostavili ravnovesje v telesu. Okrevanje lahko traja več tednov. V tem času ne vadite, ampak počivajte večino obdobja okrevanja. Lahko imate par dni kratke in lahke aerobne vadbe in le občasno vključite kratke vadbe visoke intenzivnosti.

Lahko se tudi posvetite kateremu drugemu športu. Vendar naj bo to šport, ki vam je poznan. Spremljajte svoje okrevanje, tako da dvakrat do trikrat na teden opravite OwnOptimizer test. Ko enkrat začutite, da ste povrnili svoje ravnovesje, se lahko vrnete k vadbi. Ko enkrat pričnete vaditi, začnite novo testno obdobje z novimi temeljnimi meritvami.

Preden radikalno spremenite svoj program vadbe, pretehtajte svoje rezultate OwnOptimizer skupaj s svojimi subjektivnimi občutki in morebitnimi znaki. Če niste prepričani v standardne razmere, ponovite OwnOptimizer test. Na posamezni rezultat testa lahko vpliva več zunanjih dejavnikov, kot so psihični stres, prikrita bolezen, okoljske spremembe (temperatura, nadmorska višina) in drugo. Svoje temeljne izračune bi morali posodobiti vsaj enkrat na leto, ko pričnete z novo sezono vadbe.

Gibanje rezultatov OwnOptimizer

Izberite **Test** > **Optimizer** > **Trend**

V meniju Trend poglejte, kako se razvija vaša vrednost OwnOptimizer. Ta zajema vaših zadnjih 16 vrednosti OwnOptimizer skupaj z datumi, na katere so ti rezultati bili zabeleženi. Ko se datoteka Trend zapolni, vaš najnovejši rezultat samodejno nadomesti najstarejšega.

Prikažejo se najnovejši datum testiranja, grafični prikaz gibanja vaših rezultatov in najnovejša vrednost. Pritisnite OK in poglejte pisni opis rezultata. Z GOR ali DOL lahko pogledate še ostale vrednosti.

Izbriši vrednost OwnOptimizer

Izberite **Test** > **Optimizer** > **Trend**

Izberite vrednost in pritisnite ter držite tipko LUČKA. Prikaže se **Delete value? No/Yes** (Izbriši vrednost? Ne/Da). Potrdite z OK.

Ponastavi datoteko Trend

Izberite **Test** > **Optimizer** > **Reset**

OwnOptimizer testno obdobje lahko ponastavite. Vsi testni rezultati se bodo izbrisali iz pomnilnika. Ko po enoletnem testnem obdobju ali pa prvič v 30 dneh opravljate test, se prikaže **Reset test period?**

(Ponastavi testno obdobje?).

Analiza rezultatov s programom Polar ProTrainer 5

Prenos podatkov na računalniški program za analizo vadbe Polar ProTrainer 5 vam omogoča možnost analize rezultatov na različne načine, prav tako pa tudi dostop do podrobnejših podatkov o svojem napredku. Program vam prav tako omogoča grafično primerjavo s prejšnjimi rezultati.

10. UPORABA NOVEGA ODDAJNIKA

Učenje novega oddajnika

Če kupite nov oddajnik, ga je potrebno predstaviti monitorju srčne frekvence. To se imenuje učenje in traja le nekaj sekund. Učenje zagotavlja, da vaš monitor srčne frekvence sprejema le signale vašega oddajnika in tako omogoča nemoteno vadbo v skupini.

V časovnem načinu pritisnite OK > **New WearLink found, Teach new WearLink?**

Nadenite si oddajnik in poskrbite, da niste v bližini (40 m/131 ft) drugih oddajnikov Polar WearLink W.I.N.D.. V časovnem načinu pritisnite OK. TMonitor srčne frekvence prične iskati signal oddajnika.

Ko je nov oddajnik identificiran, se prikaže **New WearLink found, Teach new WearLink?** .

- Izberite **YES** in potrdite učenje. Po končanem postopku se prikaže **Completed!**. Pričnite s snemanjem vadbe, tako da pritisnete OK.
- Izberite **NO** in prekličite učenje.

Za vrnitev v časovni način pritisnite in držite tipko STOP.

11. OSNOVNE INFORMACIJE

Polar športna območja

Polar športna območja omogočajo novo raven učinkovitosti v vadbi, ki temelji na merjenju srčnega utripa. Vadba je porazdeljena v pet športnih območij na podlagi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa. S športnimi območji lahko preprosto izberete in spremljate intenzivnost vadbe.

Ciljno območje	% intenzivnosti HR_{max}, bpm	Primer trajanja	Koristi vadbe
MAXIMUM 	90–100% 171–190 bpm	Manj kot 5 minut	Koristi: Maksimalni ali skoraj maksimalni napor za dihanje in mišice. Občutek: Zelo utrujajoč za dihanje in mišice Priporočljivo za: Zelo izkušene in dobre tekače. Le v kratkih intervalih, ponavadi končna priprava na kratke tekaške dogodke.
HARD 	80–90% 152–172 bpm	2-10 minut	Koristi: Povečana zmogljivost vzdrževanja visoke hitrosti. Občutek: Povzroča mišično utrujenost in težko dihanje. Priporočljivo za: Izkušene tekače za vadbo skozi vse leto pri spremenljivi dolžini. Postane bolj pomembna v predtekmovalnem obdobju.
MODERATE 	70–80% 133–152 bpm	10-40 minut	Koristi: Poveča splošni tempo vadbe, naredi napor zmerne intenzivnosti lažji ter izboljša učinkovitost. Občutek: Zmerno kontrolirano hitro dihanje. Priporočljivo za: Tekače, ki napredujejo v tekmovalne namene ali iščejo koristi v zmogljivosti, zlasti pri vadbi za mali ali veliki maraton.
LIGHT 	60–70% 114-133 bpm	40-80 minut	Koristi: Izboljša splošno temeljno kondicijo, izboljša okrevanje in pospeši presnovo. Občutek: Udoben in preprost, nizka obremenitev za mišice in srce ter ožilje. Priporočljivo za: Vse za dolge vadbe v obdobju osnovne vadbe ter za vadbo pri okrevanju v tekmovalnem obdobju.
VERY LIGHT 	50–60% 104–114 bpm	20-40 minut	Koristi: Pomaga pri ogrevanju in ohlajevanju ter pri okrevanju. Občutek: Zelo lahek in majhen napor. Priporočljivo za: Za vaje okrevanja in ohlajevanja v tekmovalnem obdobju.

HR_{max} = Maksimalni srčni utrip (220–starost). Primer: 30 let, 220 – 30 = 190 bpm.

Tekanje v športnem območju 1 (**sport zone 1**) se opravlja pri zelo nizki intenzivnosti. Glavno načelo vadbe je, da se raven zmogljivosti izboljša po vadbi v obdobju okrevanja, ne samo med vadbo. Svoj proces okrevanja lahko pospešite z vadbo pri zelo nizki intenzivnosti.

Sport zone 2 je za vadbo vzdržljivosti, ki je bistveni del vsake vadbe. Tekanje v tem območju je lahko in aerobne narave. Dolgotrajna vadba v tem območju ima za posledico učinkovito porabo energije.

Napredek zahteva vztrajnost.

Aerobna moč se izboljša v območju **sport zone 3**. Intenzivnost vadbe je višja, kot v območjih 1 in 2, a še vedno v glavnem aerobna. Vadba v športnem območju 3 lahko, na primer, vključuje intervale, ki jim sledi okrevanje. Tekanje v tem območju je še posebej učinkovito za izboljšanje krvnega obtoka v srce in kostne mišice.

Če je vaš cilj tekmovati pri vrhu zmogljivosti, morate vaditi v območjih **sport zones 4** in **5**. V teh območjih tečete anaerobno v intervalih do 10 minut. Krajši je interval, višja je intenzivnost. Zelo pomembno je, da med intervali zadostno okrevate. Vzorec vadbe v območjih 4 in 5 je zasnovan, tako da omogoča vrhunsko uspešnost.

Polar športna območja si lahko prilagodite z uporabo laboratorijsko izmerjene vrednosti HR_{max}, ali če si sami izmerite vrednost, tako da opravite terenski test. Ko tečete v določenem športnem območju, skušajte uporabiti celotno območje. Sredina območja je dober cilj, vendar ni potrebno ohranjati svojega srčnega utripa na točno tej točki ves čas. Srčni utrip se postopoma prilagodi intenzivnosti vadbe. Na primer, ko preidete iz športnega območja 1 na 3, se krvožilni sistem in srčni utrip prilagodita v 3-5 minutah.

Srčni utrip se odziva na intenzivnost vadbe glede na dejavnike, kot so kondicija, raven okrevanja kot tudi okoljski dejavniki. Zato je pomembno posvetiti pozornost subjektivnim občutkom utrujenosti in ustrezno prilagoditi program vadbe.

Preprost način izkoriščanja športnih območij je, da si ustvarite svoja ciljna območja srčnega utripa. Za nadaljnja navodila glejte Načrtujte vadbo (stran 9).

Po koncu vadbe se prikaže trajanje vadbe v športnih območjih. Pojdite na prikaz **Weekly** (tedenski) za športno območje, v katerem ste vadili, in poglejte čas, ki ste ga porabili za vadbo v njem.

Računalniški program za analizo vadbe Polar ProTrainer 5 omogoča do 10 športnih območij ter tako bolje poskrbi za vaše vadbene potrebe in rezervo srčnega utripa.

OwnZone vadba

Vaš tekaški računalnik samodejno določi vaše osebno in varno aerobno območje vadbene intenzivnost: vaš OwnZone. Edinstven Polar OwnZone določi vaše osebno območje za aerobno vadbo. Funkcija vas vodi skozi ogrevanje in upošteva vaše dnevno fizično in psihično počutje. Pri večini odraslih OwnZone ustreza 65-85 % maksimalnega srčnega utripa.

OwnZone se določi v eni do petih minutah med ogrevanjem s hojo, počasnim tekom ali katerim drugim športom. Pričnite počasi pri nizki intenzivnosti in postopoma zvišajte intenzivnost in srčni utrip. OwnZone je narejen za zdrave odrasle ljudi. Nekatera zdravstvena stanja lahko povzročijo, da določanje OwnZone, ki temelji na spremenljivosti srčnega utripa, ne uspe. Taka stanja zajemajo visok krvni pritisk, srčne aritmije in določena zdravila.

Poslušanje in tolmačenje signalov, ki jih med fizičnim naporom pošilja vaše telo, predstavlja pomemben del pri izboljševanju kondicije. Glede na to, da se vaje ogrevanja razlikujejo za različne vrste vadb in glede na to, da se vaše fizično in psihično počutje lahko spreminja iz dneva v dan (zaradi stresa ali bolezni), uporaba funkcije OwnZone pri vsaki vadbi zagotavlja najbolj učinkovito ciljno območje srčnega utripa za določeno vrsto vadbe in dan.

Maksimalni srčni utrip

Maksimalni srčni utrip (HR_{max}) je najvišje število srčnih utripov v eni minuti (bpm) med maksimalnim fizičnim naporom. Je oseben in odvisen od starosti, dednih dejavnikov in stopnje kondicije. Prav tako se lahko razlikuje pri različnih vrstah športa. HR_{max} se uporablja za izražanje intenzivnosti vadbe.

Določanje maksimalnega srčnega utripa

Vaš HR_{max} se lahko določi na več načinov.

- Najbolj natančen način je, da ga izmerite klinično. Obremenitveni test pod nadzorom kardiologa ali

vadbenega fiziologa se ponavadi opravlja na tekalni stezi ali kolesu v fitnesu.
- Svoj HR_{max} lahko določite tudi tako, da opravite test na terenu skupaj z vadbenim partnerjem.
- Oceno oz. rezultat HR_{max}-p ki predvidi vaš HR_{max}, je mogoče pridobiti s kondicijskim testom Polar.
- HR_{max} se lahko oceni tudi s ponavadi uporabljeno formulo: 220 – starost, čeprav raziskave kažejo, da ta metoda ni povsem točna, še posebej ne pri starejših osebah ali tistih, ki so v dobri kondiciji že več let.

Če ste v preteklih tednih težko vadili in veste, da lahko varno dosežete maksimalni srčni utrip, lahko brez skrbi opravite test in določite svoj HR_{max} sami. Priporočljivo je, da je med vadbo prisoten prijatelj. Če niste prepričani, se pred testom posvetujte s svojim zdravnikom.

Tukaj je primer preprostega testa.

Korak 1: Ogrevajte se na ravni površini 15 minut in postopoma dosegajte svoj običajen tempo vadbe.

Korak 2: Izberite hrib ali stopnišče, ki zahteva več kot 2-minutni vzpon. Tecite na vrh hriba/stopnic enkrat in pri tem skušajte priti do čim višjega tempa, ki ga lahko vzdržite 20 minut. Vrnite se na vznožje hriba/stopnic.

Korak 3: Ponovno tecite na hrib/po stopnicah in pri tem pospešite do tempa, ki ga lahko vzdržujete 3 km. Zabeležite svoj najvišji srčni utrip. Vaš maksimum je približno 10 utripov višji od zabeležene vrednosti.

Korak 4: Tecite po hribu dol in pri tem pustite, da se vaš srčni utrip zniža za 30 do 40 utripov na minuto.

Korak 5: Še enkrat tecite na vrh hriba/stopnic pri tempu, ki ga lahko vzdržite le 1 minuto. Skušajte preteči polovico hriba/stopnic. Zabeležite svoj najvišji srčni utrip. Ta vas pripelje blizu vašega maksimalnega srčnega utripa. Uporabite to vrednost kot vaš najvišji srčni utrip pri nastavitvi vadbenih območij.

Korak 6: Pazite, da se dobro ohladite v vsaj 10 minutah.

Vrednost srčnega utripa v sedečem položaju

HR_{sit} je vaš povprečni srčni utrip, ko ste popolnoma pri miru (t.j. med sedenjem). HR_{sit} preprosto določite, tako da nosite svoj oddajnik, sedete in se ne ukvarjate z nobeno fizično aktivnostjo. Bolj natančne meritve boste pridobili, če boste test ponovili večkrat in izračunali svoj povprečje.

Rezerva srčnega utripa

Rezerva srčnega utripa (HRR) je razlika med maksimalnim srčnim utripom (HR_{max}) in srčnim utripom v mirovanju (HR_{rest})*. HRR se uporablja za izračun srčnega utripa pri vadbi. To je razpon, znotraj katerega se srčni utrip spreminja glede na stopnjo napora. HRR je enak rezervi vnosa kisika. (VO_2R).

Srčni utrip pri vadbi se lahko določi z uporabo Karvonenove formule**. Dodajte dan odstotek rezerve srčnega utripa srčnemu utripu v mirovanju.

Vadbeni srčni utrip = % ciljne intenzivnosti (HR_{max} – HR_{rest}) + HR_{rest}

Primer:

Ciljna intenzivnost 70 % HRR za osebo s HR_{max} 201 bpm and HR_{rest} 50 bpm

Vadbeni srčni utrip = 70% (201-50) + 50

Vadbeni srčni utrip =156 bpm

Za natančen vadbeni srčni utrip morate imeti natančen HR_{max} in HR_{rest}. Če uporabljate približen HR_{max}, so vrednosti vadbenega srčnega utripa vedno približki.

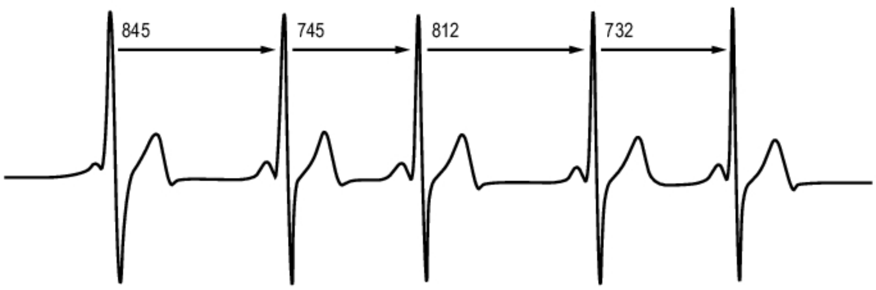
**V Polar RS800CX monitorju srčne frekvence se vrednost srčnega utripa v stanju mirovanja meri v sedečem položaju (HR_{sit}). To je zaradi praktičnih razlogov, saj se HR $_{sit}$ uporablja za izračun porabe energije zaradi natančnosti. HR_{sit} ustreza nizki intenzivnosti, kateri lahko primerjamo različne*

intenzivnosti vadbe.

***Karvonen M, Kentala K, Mustala O. The effects of training on heart rate: a longitudinal study. Ann Med Exp Biol Fenn 1957; 35: 307-315.*

Spremenljivost srčnega utripa

Srčni utrip se spreminja z vsakim utripom. Spremenljivost srčnega utripa (HRV) je sprememba v intervalih med posameznimi utripi, ki so poznani tudi kot R-R intervali.



HRV označuje nihanja srčnega utripa okoli povprečnega srčnega utripa. Povprečen srčni utrip 60 utripov na minuto (bpm) ne pomeni, da je interval med posameznimi zaporednimi utripi točno 1 sekundo, ampak se lahko ta spreminja oz. niha od 0,5 sekunde do 2,0 sekund.

Na HRV vpliva aerobna pripravljenost. HRV dobro pripravljenega srca je ponavadi visok v mirovanju. Drugi dejavniki, ki vplivajo na HRV, pa so še starost, genetika, položaj telesa, čas in zdravstveno stanje. Med vadbo se HRV zmanjša s tem, ko se zvišata srčni utrip in intenzivnost vadbe. HRV se prav tako zmanjša v obdobjih psihičnega stresa.

HRV regulira avtonomen živčni sistem. Parasimpatetična aktivnost zmanjša srčni utrip in zviša HRV, medtem ko simpatetična aktivnost zviša srčni utrip in zmanjša HRV.

HRV se uporablja v lastnostih OwnZone, OwnIndex in OwnOptimizer. Prav tako ga je mogoče spremljati ločeno z uporabo monitorja srčne frekvence. Če se vaš HRV spremeni v določenem tempu in srčnem utripu, lahko to pomeni spremembo v vadbeni obremenitvi in naporu.

Kadenca teka in dolžina koraka

Kadenca* je število, ki označuje kolikokrat v eni minuti stopalo s senzorjem hitrosti za tek* stopi na tla.

Dolžina koraka* je povprečna dolžina enega koraka. To je razdalja med vašo desno in levo nogo, ko se ti dotakneta tal.

Hitrost teka = 2 x dolžina koraka x kadenca

Obstajata dva načina, kako teči hitreje: lahko premikate svoje noge pri višji kadenci ali pa delate daljše korake.

Elitni dolgoprogaši ponavadi tečejo pri višji kadenci (85-95). Na vzponih so običajne vrednosti kadence manjše, pri spustih pa večje. Tekači prilagodijo dolžino koraka, da pridobijo na hitrosti: dolžina koraka se zviša s tem, ko se zviša hitrost.

A ena najpogostejših napak, ki jo delajo novinci, je da delajo predolge korake. Najbolj učinkovita dolžina koraka je naravna – tista, ki je tekaču najbolj udobna. Na tekmi boste tekli hitreje, če boste povečali moč

svojih nožnih mišic, tako da vas bodo te popeljale naprej z večjo dolžino koraka.

Prav tako bi morali delati na povečanju učinkovitosti kadence. Kadence ne napreduje zlahka, vendar če vadite pravilno, boste lahko vzdrževali kadenco skozi svoje celotne teke in tako izboljšali svojo predstavo. Za razvoj kadence je potrebno trenirati povezavo med živčevjem in mišicami – in to dokaj pogosto. Za začetek je primerna ena vadba za kadenco na teden. Nekaj vaj za kadenco lahko dodate tudi v preostali del vaše tedenske vadbe. Med dolgimi lahkimi teki lahko vključite nekaj višje kadence vsake toliko časa.

Kadar trenirate za daljše tekaške dogodke (polovični ali celotni maraton ali pa še daljši dogodki), vam je spremljanje kadence lahko v pomoč. Nizka kadenca pri pričakovanem tempu tekme lahko kasneje v tekmi povzroči težave, saj se vaše noge utrudijo.

En način, da se izognete temu, je da delate povečanju hitrosti nog pri pričakovanem tempu tekme. Svoj monitor srčne frekvence lahko nastavite, tako da bo prikazoval tempo in kadenco. Poskusite skrajšati svoj korak in povečati kadenco, istočasno pa skušajte obdržati svoj tempo (nastavite si ozko območje tempa, ki vam po dalo zvočne povratne informacije). Ciljate lahko na zvišanje kadence teka nad naslednje meje:

- 80/min (za 4-urne maratonce)
- 85/min (za 3,5-urne maratonce)
- 88/min (za 3 urne maratonce)

To je le splošno vodilo. Namreč, višji tekači imajo ponavadi malo manjšo kadenco. Tekači bi prav tako morali prilagoditi svoj tek temu, kar se njim samim zdi udobno.

Dober način za izboljšanje dolžine koraka je, da se lotite določenih vaj za moč, kot so tekanje po hribih, tekanje po mehki mivki ali tekanje po stopnicah. Šesttedensko obdobje vadbe, ki zajema vaje za moč, bi moralo pokazati znatne izboljšave v dolžini koraka, v kombinaciji z nekaj vajami za hitrejše delo nog (kot so kratki koraki pri najhitrejšem tempu na 5 km) pa bi se moral videti opazen napredek tudi v skupni hitrosti.

*Potreben je dodaten s3 senzor hitrosti za tek W.I.N.D.

R-R snemanje

Hitrost snemanja R-R shranjuje intervale srčnega utripa, t.j. intervale med zaporednimi srčnimi utripi. Te informacije so prikazane tudi kot trenuten srčni utrip v številu utripov v eni minuti (bpm) v zabeleženih vzorcih.

Pri snemanju vsakega posameznega intervala lahko vidite dodatno krčenje srca in morebitna odstopanja. Priporočamo, da uporabite kontaktni gel (EKG gel) in s tem optimizirate kontakt med vašo kožo in oddajnikom. Odčitki, ki se tolmačijo kot nepravilni v podatkih o srčnem utripu, se lahko prilagodijo in popravijo z računalniškim programom.

Polar tekaški indeks

Tekaški indeks je preprost način za spremljanje sprememb v zmogljivosti. Na zmogljivost (kako hitro/lahko tečete pri določenem tempu) neposredno vpliva aerobna pripravljenost (VO_{2max}) in gospodarnost teka (kako učinkovito je vaše telo pri teku). Z beleženjem tekaškega indeksa skozi čas lahko spremljate svoj napredek. Izboljšanje pomeni, da tekanje pri določenem tempu zahteva manjši napor ali pa da je vaš tempo hitrejši pri določeni ravni napora. Tekaški indeks izračuna te izboljšave. Tekaški indeks prav tako zagotavlja dnevne informacije o ravni vašega teka, ki se lahko razlikuje iz dneva v dan.

Prednosti tekaškega indeksa:

- Poudari pozitivne učinke dobre vadbe in dni okrevanja
- Spremlja razvoj kondicije in zmogljivosti pri različnih stopnjah srčnega utripa – ne samo med maksimalno zmogljivostjo
- Lahko določite svojo optimalno hitrost teka s primerjavo tekaških indeksov iz različnih vrst vadbe

- Poudari napredek z boljšo tekaško tehniko in stopnjo kondicije.

Tekaški indeks se izračuna med vsako vadbo, ko se zabeleži srčni utrip in signal tekaškega senzorja* in ko so izpolnjene naslednje zahteve:

- Hitrost mora biti 6 km/h oz. 3,75 mph ali večja in trajanje najmanj 12 minut.
- Srčni utrip bi moral biti nad 40 % HR_{max}.

Poskrbite, da je tekaški senzor umerjen. Izračun se prične, ko pričnete snemati vadbo. Med vadbo se lahko ustavite enkrat, na primer pri semaforju, ne da bi pri tem zmotili izračun.

Na koncu vaš tekaški računalnik prikaže vrednost tekaškega indeksa in shrani rezultat v rubriko File. Primerjajte svoj rezultat s tabelo spodaj. Z uporabo računalniškega programa lahko spremljate in analizirate svoj napredek v vrednostih tekaškega indeksa v primerjavi s časom in različnimi hitrostmi teka. Lahko tudi primerjate vrednosti iz različnih vadb in jih analizirate na kratek ali dolgi rok.

Kratkoročna analiza

Moški

Starost/Leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Ženske

Starost/Leta	Zelo nizko	Nizko	Zadovoljivo	Zmerno	Dobro	Zelo dobro	Odlično
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Razvrstitev temelji na pregledu literature 62 študij, v katerih so neposredno merili VO_{2max} pri zdravih odraslih ljudeh v ZDA, Kanadi in 7 evropskih državah. Referenca: Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness

norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. *Aviat Space Environ Med*; 61:3-11, 1990.

Lahko pride do dnevnih sprememb v tekaških indeksih zaradi tekaških okoliščin, npr. površine, hribov, vetra, temperature.

Dolgoročna analiza

Posamezne vrednosti tekaškega indeksa tvorijo trend, ki predvidi vaš uspeh pri teku na določene razdalje.

Naslednja tabela ocenjuje trajanje, ki ga lahko doseže tekač pri določenih razdaljah, ko je zmogljivost najvišja. Uporabite svoje dolgoročno povprečje tekaškega indeksa pri tolmačenju tabele. **Predvidevanje je najboljše za tiste vrednosti tekaškega indeksa, ki so bile prejete v hitrostnih in tekaških razmerah, ki so podobne ciljni predstavi.**

Tekaški indeks	Cooperjev test (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

*Potreben je dodaten s3 senzor hitrosti za tek ali G3 GPS senzor W.I.N.D.

Pomembno si je zapomniti, da poleg dobrega tekaškega indeksa maksimalna tekaška predstava zahteva dobro pripravo, optimalne pogoje za tek, hitrostno vzdržljivost in pogum. Količina in kakovost vadbe vplivata tako kot naravni talent.

Polar Training Articles

For more facts and know-how to enhance your running, visit Polar Article Library [http://articles.polar.fi] .

12. INFORMACIJE O STORITVAH ZA KUPCE

Skrb in vzdrževanje

Skrb za svoj izdelek

Kot z vsako elektronsko napravo, je tudi s Polar tekaškim računalnikom potrebno skrbno ravnati. Predlogi spodaj vam bodo v pomoč pri izpolnjevanju garancijskih obveznosti in želimo vam, da bi še mnogo let uživali v tem izdelku.

Odstranite priključek oddajnika s pasu po vsaki uporabi. Očistite priključek z blago milnico in ga osušite z brisačo. Nikoli ne uporabite alkohola ali katerega koli abrazivnega materiala (jeklene volne ali čistilnih kemikalij).

Pas oddajnika po vsaki uporabi splaknite z vodo. Če pas uporabljate več kot trikrat na teden, ga operite vsaj enkrat na tri tedne v pralnem stroju pri 40 ºC oz. 104 ºF. Uporabite pralno vrečko. Ne namakajte in ne uporabljajte detergenta z belilom ali mehčalca perila. Na pasu ne uporabljajte suhega čiščenja ali belila.

Pred dolgotrajnim shranjevanjem in vedno po uporabi v bazenski vodi z visoko vsebnostjo klora pas operite. Pasu ne ožemajte ali likajte. Priključka nikoli ne dajajte v pralni stroj ali sušilni stroj! *Pas in priključek osušite in shranjujte ločeno.*

Svoj tekaški računalnik, oddajnik in senzor hranite na hladnem in suhem mestu. Ne shranjujte jih v vlažnih prostorih, v nepredušnem materialu (plastični vrečki ali športni torbi) ali s prevodnim materialom (mokro brisačo). Tekaškega senzorja ne potapljajte v vodo. Ne izpostavljajte neposredni sončni svetlobi dlje časa.

Obratovalne temperature so med -10 ºC in +50 ºC oz. med +14 ºF in +122 ºF.

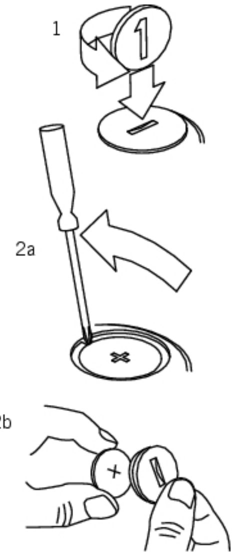
Servis

V dveletnem garancijskem obdobju vam priporočamo, da servis opravite le pri pooblaščenem servisnem centru Polar. Ta garancija ne krije škode ali posledične škode, ki nastane zaradi servisa, nepooblaščenega s strani podjetja Polar Electro. Za nadaljnje informacije glejte Mednarodna omejena garancija Polar (stran 66).

Changing Training Computer Battery

Za zamenjavo baterije v monitorju srčne frekvence potrebujete kovanec in baterijo (CR 2032).

1. S kovancem odprite pokrov baterije, tako da ga narahlo pritisnete in obrnete v nasprotni smeri urinega kazalca.
2. Odstranite pokrov baterije. Baterija je pritrjena na pokrov, ki ga je potrebno previdno dvigniti. Odstranite baterijo in jo nadomestite z novo. Pazite, da ne poškodujete navojev na hrbtnem pokrovu.
3. Namestite baterijo, tako da bo pozitivna (+) stran baterije obrnjena proti pokrovu, negativna (-) stran pa proti kolesarskemu računalniku.
4. Tesnilni obroč pokrova baterije je prav tako pritrjen na pokrov. Zamenjajte tesnilni obroč, če je le-ta poškodovan. Preden zaprete pokrov baterije, poskrbite da je tesnilni obroč nepoškodovan in pravilno nameščen v svoji brazdi.
5. Pokrov baterije postavite nazaj na svoje mesto in ga s kovancem zavrtite v smeri urinega kazalca v položaj CLOSE. Pazite, da je pokrov zaprt pravilno!



Pretirana uporaba osvetlitve ozadja hitreje izprazni baterijo v monitorju srčne frekvence. V hladnih razmerah se lahko prikaže znak za nizko stanje baterije, vendar ta izgine, ko se temperatura dvigne. Da bi zagotovili maksimalno življenjsko dobo pokrova baterije, ga odprite le kadar menjujete baterijo. Pri menjavi baterije pazite, da tesnilni obroč ostane nepoškodovan. V nasprotnem primeru ga zamenjajte z novim. Baterijski kompleti skupaj s tesnilnimi obroči so na voljo pri dobro založenih trgovcih opreme Polar in pri pooblaščenih servisih Polar. V ZDA in Kanadi so tesnilni obročki na voljo le pri pooblaščenih servisnih centrih Polar.

Baterije shranjujte pred otroki. V primeru zaužitja nemudoma poiščite zdravniško pomoč. Baterije se morajo ustrezno odstraniti v skladu z lokalnimi predpisi.

Opozorila

Motnje med vadbo

Elektromagnetne motnje in vadbena oprema

Motnje se lahko pojavijo v bližini visokonapetostnih električnih vodov, semaforjev, nadzemnih vodov električnih železnic, avtobusov ali tramvajev, televizij, avtomobilskih motorjev, računalnikov za kolesa, nekatere vadbene opreme na motorni pogon, mobilnih telefonov ali kadar greste skozi električno varnostno ograjo. Da bi se izognili nepravilnim odčitkom in motnjam, se odmaknite od možnih virov motenj.

Vadbena oprema z elektronskimi ali električnimi deli, kot so zasloni LED, motorji in električne zavore, lahko povzročijo moteče razpršene signale. Za rešitev tega problema poskusite naslednje:

1. Odstranite oddajnik s svojih prsi in uporabite vadbeno opremo kot običajno.
2. Tekaški računalnik premikajte po prostoru dokler ne najdete mesta, na katerem ne prikazuje raztresenih odčitkov ali na katerem znak za srce ne utripa več. Motnja je ponavadi najhujša točno pred zaslonsko ploščo opreme, medtem ko sta leva in desna stran zaslona razmeroma brez motenj.
3. Namestite oddajnik nazaj na prsi in skušajte ohraniti tekaški računalnik znotraj tega območja brez motenj kolikor je možno.

Če tekaški računalnik še vedno ne deluje s to vadbeno opremo, je lahko ta oprema električno prehrupna za brezžično merjenje srčnega utripa.

Uporaba RS800 monitorja srčne frekvence v vodi

Monitor srčne frekvence je vodoodporen. Vendar pa merjenje srčnega utripa ne deluje v vodi. Monitor srčne frekvence lahko uporabljate pod vodo kot uro, vendar to ni pripomoček za potapljanje. Da bi

ohranili vodoodpornost, ne pritiskajte tipk monitorja srčne frekvence pod vodo. Uporaba monitorja srčne frekvence v obilnem deževju lahko prav tako povzroči motnje.

Zmanjševanje tveganj med vadbo

Vadba lahko vključuje nekatera tveganja. Preden pričnete z rednim programom vadbe, odgovorite na naslednja vprašanja, ki se nanašajo na vaše zdravstveno stanje. Če na katero koli vprašanje odgovorite z DA, se pred pričetkom katerega koli programa vadbe posvetujte z zdravnikom.

- Ste v zadnjih 5 letih bili fizično neaktivni?
- Imate visok krvni pritisk ali visok holesterol v krvi?
- Ali jemljete katero koli zdravilo za uravnavanje krvnega pritiska ali za srce?
- Ali ste v preteklosti imeli težave z dihanjem?
- Imate simptome katere koli bolezni?
- Ali okrevate od težke bolezni ali zdravljenja?
- Ali uporabljate srčni spodbujevalnik ali katero drugo vstavljeno elektronsko napravo?
- Ali kadite?
- Ali ste noseči?

Upoštevajte dejstvo, da razen intenzivnosti vadbe na srčni utrip prav tako vplivajo zdravila za bolezni srca, krvni tlak, psihološke okoliščine, astma, dihanje itd., prav tako pa tudi nekateri energijski napitki, alkohol in nikotin.

Pomembno je, da ste dovzetni za odzive svojega telesa med vadbo. **Če med vadbo občutite nepričakovano bolečino ali prekomerno utrujenost, prekinite z vadbo ali pa nadaljujte vadbo pri nižji intenzivnosti.**

Opozorilo osebam s srčnim spodbujevalnikom, defibrilatorjem ali drugo vstavljeno elektronsko napravo. Posamezniki s srčnim spodbujevalnikom uporabljajo Polar tekaški računalnik na lastno odgovornost. Pred pričetkom uporabe opravite obremenitveni test pod nadzorom zdravnika. S tem testom bo zagotovljena varnost in zanesljivost istočasne uporabe srčnega spodbujevalnika in Polar tekaškega računalnika.

Če ste alergični na katero koli snov, ki pride v stik z vašo kožo, ali če sumite pojav alergijske reakcije zaradi uporabe izdelka, preverite materiale, navedene v Tehničnih specifikacijah. Da bi se izognili morebitnim kožnim reakcijam na oddajnik, nosite oddajnik čez majico. Majico pod elektrodami dobro navlažite ter tako poskrbite za brezhibno delovanje.

Vaša varnost je pomembna. Oblika tekaškega senzorja/senzorja hitrosti za tek* je narejena, tako da zmanjšuje možnost zatikanja. Vseeno pa bodite previdni, kadar tečete na primer po gozdu.

Skupni učinek vlage in intenzivnega drgnjenja lahko povzroči odstranjevanje črne barve s površine oddajnika. To lahko pusti madeže na svetlih oblačilih. Če uporabljate sredstva proti mrčesu na svoji koži, poskrbite da ta ne pridejo v stik z oddajnikom.

*Potreben je dodaten S3 tekaški senzor W.I.N.D.

Tehnične specifikacije

Monitor srčne frekvence

Zapestna enota je prvorazredni laserski izdelek

Življenjska doba baterije:	Povprečno 1 leto (pri 1-urni vadbi 7 dni v tednu)
Vrsta baterije:	CR2032
Tesnilni obroč baterije:	Obroč 0 20,0 x 1,1; Material: silikon
Obratovalna temperatura:	-10 ºC do +50 ºC / 14 ºF do 122 ºF
Material zapestnega pasu in sponke:	Poliuretan, nerjaveče jeklo
Pokrov na hrbtni strani:	Poliamid, nerjaveče jeklo, skladno z Direktivo EU 94/27/EU in njenim dopolnilom 1999/C 205/05 glede sproščanja niklja iz izdelkov, namenjenih neposredni ali podaljšani uporabi na koži.
Napaka v točnosti ure:	Boljša kot ± 0,5 sekund/dan pri temperaturi 25 ºC / 77 ºF.
Natančnost meritve srčnega utripa:	±1 % ali ±1 utrip/min, kateri je večji. Opredelitev velja za stabilna stanja.

Merilni obseg srčnega utripa:	15-240
Razpon prikaza trenutne hitrosti:	Senzor hitrosti za tek: 0-36 km/h oz. 0-22,3 mph, kadenca 0-255 rpm G3 GPS senzor: 0-250 km/h oz. 0-155,3 mph Senzor za hitrost: 0-127 km/h oz. 78,9 mph Senzor za kadenco: 15-200 rpm
Razpon prikaza nadmorske višine:	-550 m … +9000 m / -1800 ft … +29500 ft Polar zapestna enota izračuna nadmorsko višino, tako da uporabi standardno povprečno nadmorsko višino pri določenem zračnem pritisku glede na ISO 2533.
Ločljivost vzpona/spusta:	5 m / 20 ft

Mejne vrednosti monitorja srčne frekvence

Maksimalno št. datotek:	99
Maksimalen čas:	99 h 59 min 59 s
Maksimalno št. ročnih krogov:	99
Maksimalno št. avtomatičnih krogov:	99
Copati 1/2/3 skupna razdalja:	999 999 km / 621370 mi
Kolo 1/2/3 skupna razdalja:	999 999 km / 621370 mi
Skupna razdalja copati/GPS/kolo:	999 999 km / 621370 mi
Skupna razdalja:	999 999 km / 621370 mi
Skupno trajanje:	9999h 59min 59s
Skupaj kalorije:	999 999 kcal
Skupni števec vadb:	9999
Skupni vzpon:	304795 m / 999980 ft
Skupaj kilometrski števec:	999 999 km / 621370 mi

Oddajnik

Življenjska doba baterije oddajnika WearLink W.I.N.D.:	Povprečno 2 leti (pri 3-urni vadbi vsak dan v tednu)
Vrsta baterije:	CR2025
Tesnilni obroč baterije:	Obroč 0 20,0 x 1,0; material silikon
Obratovalna temperatura:	-10 ºC do +40 ºC / 14 ºF do 104 ºF
Material priključka:	Poliamid
Material pasu:	Poliuretan, poliamid, poliester, elastan, najlon

Polar ProTrainer 5™

Sistemske zahteve:	osebni računalnik Windows® 2000/XP (32bit), Vista IrDA združljiv vhod (zunanja IrDA naprava ali notranji IR vhod) Razen tega mora za program vaš računalnik imeti procesor Pentium II 200 MHz ali hitrejši, ekran SVGA ali višje ločljivosti, trdi disk s 50 MB prostora in pogon CD-ROM

Polar WebLink using IrDA Communication

Sistemske zahteve:	osebni računalnik Windows® 98/98SE/ME/2000/XP IrDA združljiv vhod (zunanja IrDA naprava ali notranji IR vhod)

Polar tekaški računalnik prikazuje stopnjo fiziološkega napora in intenzivnosti med vadbo. Kaže kazalce uspešnosti in meri hitrost in razdaljo, kadar uporabljate S3 tekaški senzor. Izdelek ni namenjen nobeni drugi uporabi.

Polar tekaški računalnik ni namenjen pridobivanju okoljskih meritev, ki zahtevajo strokovno in industrijsko natančnost. Razen tega naprava ni namenjena pridobivanju meritev, kadar se ukvarjate z letalskimi ali podvodnimi aktivnostmi.

Vodoodpornost izdelkov Polar je preverjena v skladu z mednarodnim standardom ISO 2281. Izdelki so porazdeljeni v tri razrede glede na njihovo vodoodpornost. Preverite hrbtno stran svojega izdelka Polar, kjer je naveden razred vodoodpornosti, in ga primerjajte z razpredelnico spodaj. Prosimo upoštevajte, da te definicije ne veljajo nujno za izdelke drugih proizvajalcev.

Oznaka na hrbtni strani ohišja	Lastnosti vodoodpornosti
Water resistant (Vodoodporen)	Pljuski, dežne kaplje itd.
Water resistant 50 m (Vodoodporen 50 m)	Minimum za kopanje in plavanje
Water resistant 100 m (Vodoodporen 100 m)	Za pogosto uporabo v vodi, a ne za potapljanje

*Te značilnosti veljajo tudi za oddajnike Polar WearLink W.I.N.D., ki so označeni Vodoodporen.

Pogosto zastavljena vprašanja

Kaj naj naredim, če...

...se prikaže znak za baterijo in napis Battery low?

Znak za nizko stanje baterije je ponavadi prvi znak iztekajoče se baterije. Vendar pa se lahko ta znak pojavi v hladnih razmerah. Znak bo izginil, ko se boste vrnili na običajno temperaturo. Ko se znak pojavi, se zvoki in osvetlitev ozadja v tekaškem računalniku avtomatično izklopijo. Za nadaljnje informacije glede zamenjave baterije glejte Skrb in vzdrževanje (stran 61).

...ne vem, kje v meniju sem?

Pritisnite in držite STOP dokler se ne prikaže čas.

...ni nobene reakcije na pritisk katerega koli gumba?

Ponastavite tekaški računalnik, tako da za dve sekundi pritisnete vse tipke istočasno dokler se zaslon ne zapolni s ciframi. Pritisnite katero koli tipko in nastavite čas in datum v osnovnih nastavitvah. Vse ostale nastavitve so shranjene. Ostale nastavitve lahko preskočite, tako da pritisnete in držite STOP.

...izpis srčnega utripa postane neenakomeren, skrajno visok ali pa se prikaže nula (00)?

- Prepričajte se, da tekaški računalnik ni oddaljen več kot 1 m / 3 ft od oddajnika.
- Prepričajte se, da se oddajni pas ni zrahljal med vadbo.
- Prepričajte se, da sta tekstilni elektrodi v športnih oblačilih dobro pritrjeni.
- Prepričajte se, da sta elektrodi oddajnika / športnih oblačil vlažni.
- Prepričajte se, da je oddajnik / športno oblačilo čisto.
- Prepričajte se, da znotraj 1 m/3 ft ni nobenega drugega oddajnika srčnega utripa.
- Močni elektromagnetni signali lahko povzročajo neenakomerne odčitke. Za nadaljnje informacije glejte Opozorila (stran 62).
- Če se neobičajni izpisi srčnega utripa nadaljujejo navkljub dejstvu, da ste se odstranili od vira motenj, upočasnite in preverite svoj utrip z roko. Če čutite, da ustreza visokem odčitku na zaslonu, lahko doživljate srčno aritmijo. Večina primerov aritmije ni resnih, a se vseeno posvetujte s svojim zdravnikom.
- Srčni pojav je lahko spremenil vašo valovno obliko EKG. V tem primeru se posvetujte s svojim zdravnikom.

...se prikažeMemory full?

Memory full se prikaže med vadbo, če ste posneli 99 krogov ali če ni na voljo nič več prostora v pomnilniku. V tem primeru prekinite s snemanjem in prenesite vadbene datoteke iz tekaškega računalnika v program Polar ProTrainer 5. Nato jih izbrišite iz tekaškega računalnika.

...se prikaže Check WearLink! in vaš tekaški računalnik ne najde signala srčnega utripa?

- Prepričajte se, da tekaški računalnik ni oddaljen več kot 1 m / 3 ft od oddajnika.
- Prepričajte se, da se oddajni pas ni zrahljal med vadbo.
- Prepričajte se, da sta tekstilni elektrodi v športnih oblačilih dobro pritrjeni.
- Prepričajte se, da sta elektrodi oddajnika / športnih oblačil vlažni.
- Prepričajte se, da je oddajnik / elektrodi na športnem oblačilu čisti in nepoškodovani.
- Če merjenje srčnega utripa ne deluje s športnimi oblačili, poskusite uporabiti pas WearLink. Če pas zazna vaš srčni utrip, potem je problem najverjetneje v oblačilu. Prosimo, pokličite prodajalca/izdelovalca oblačil.
- • Če ste naredili vse, kar je omenjeno zgoraj in se sporočilo še vedno prikazuje, merjenje srčnega utripa pa še vedno ne deluje, je lahko prazna baterija v vašem oddajniku. Za nadaljnje informacije glejte Skrb in vzdrževanje (stran 61).

...se prikaže New WearLink found. Teach new WearLink?

Če ste kupili nov oddajnik kot dodatek, ga je potrebno predstaviti monitorju srčne frekvence. Za nadaljnje

informacije glejte Učenje novega oddajnika (stran).

Če je oddajnik, ki ga uporabljate, vključen v komplet izdelka in se to besedilo pojavi na zaslonu, lahko monitor srčne frekvence zaznava signal drugega oddajnika. V tem primeru poskrbite, da nosite svoj oddajnik, da so elektrode navlažene in da se oddajni pas ni zrahljal. Če se sporočilo še vedno pojavlja, je lahko prazna baterija v vašem oddajniku. Za nadaljnje informacije glejte Skrb in vzdrževanje (stran 61).

...se prikaže S sensor calibration failed ?*

Umerjanje ni uspelo in potrebno je ponovno umerjanje. Umerjanje ne uspe, če se med postopkom premikate. Ko dosežete razdaljo kroga, se ustavite in stojte pri miru ter umerite. Razpon umeritvenega faktorja med ročnim umerjanjem je med 0,500 in 1,500. če ste umeritveni faktor določili pod ali nad temi vrednostmi, umerjanje ne uspe.

...se prikaže Teach new sensor? ?

Če ste kupili nov senzor kot dodatno opremo, ga je potrebno usposobiti z trening računalnikom. Za več informacij, glejte Nastavitve lastnosti (stran 32).

Če je senzor, ki ga uporabljate, že seznanjen z računalnikom in se prikaže besedilo na zaslonu, lahko računalnik zazna signal drugega senzorja. V tem primeru poskrbite, da nosite svoj senzor. Če se še vedno pojavi sporočilo, je baterija senzorja prazna. Za več informacij, glejte Nega in vzdrževanje Skrb in vzdrževanje (stran 61).

... višina se spreminja, tudi če se ne premikam?

Trening računalnik pretvori merjenja zračnega tlaka v podatek nadmorske višine. Zato lahko spremembe vremena povzročijo spremembe v branju podatka nadmorske višine.

... so odčitki nadmorske višine netočni?

Vaš višinomer lahko pokaže napačno nadmorsko višino, če je izpostavljen zunanjim vplivom, kot so močan veter ali klimatske naprave. V tem primeru poskusite kalibracijo višinomera. Če so odčitki nenehno netočni, je možno, da umazanija blokira zračne kanale. V tem primeru pošljite računalnik v Polar servisni center.

...se prikaže Memory low?

Memory low se prikaže, ko je na voljo le še 1 uro prostora v pomnilniku. Da bi maksimirali preostalo zmogljivost pomnilnika, izberite najdaljšo hitrost snemanja (60 sec) v **Settings** > **Features** > **Rec.rate** ko je pomnilnik izčrpan, se prikaže **Memory full**. Pomnilnik sprostite, tako da prenesete vaje v program Polar ProTrainer 5 in jih izbrišete iz pomnilnika zapestne enote.

*Potreben je dodaten S3 tekaški senzor W.I.N.D.

Mednarodna omejena garancija Polar

- Ta garancija ne vpliva na zakonske pravice potrošnika po veljavni državni zakonodaji ali pravice potrošnika proti trgovcu, ki izhajajo iz njune kupoprodajne pogodbe.
- To omejeno mednarodno garancijo Polar izdaja podjetje Polar Electro Inc. potrošnikom, ki so kupili ta izdelek v ZDA ali Kanadi. To omejeno mednarodno garancijo Polar izdaja podjetje Polar Electro Oy potrošnikom, ki so kupili ta izdelek v drugih državah.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy jamči prvotnemu potrošniku / kupcu tega izdelka, da na temu izdelku ne bo napak v materialu ali izdelavi dve leti po datumu nakupa.
- **Prosimo, shranite račun, saj je vaš dokaz o nakupu!**
- Garancija ne krije baterije, običajne obrabe, škode, ki bi nastala zaradi napačne uporabe, zlorabe, nesreč ali neupoštevanja varnostnih opozoril; neprimernega vzdrževanja, komercialne uporabe, počenega, razbitega ali opraskanega ohišja/zaslona, elastičnega pasu in oblačil Polar.
- Garancija ne krije škode, izgub, stroškov ali izdatkov, neposrednih, posrednih ali nastalih, posledičnih ali

posebnih, ki bi nastali zaradi ali ki so povezani z izdelkom.

- Dvoletna garancija ne krije izdelkov, ki so kupljeni iz druge roke, razen če tako določa lokalna zakonodaja.
- V garancijskem obdobju bo izdelek popravljen ali zamenjan pri pooblaščenem servisnem centru Polar ne glede na državo nakupa.

Glede na kateri koli izdelek je garancija omejena na države, v katerih se je izdelek prvotno tržil.

CE 0537

Ta izdelek je skladen z Direktivama 93/42/EGS in 1999/5/ES. Ustrezna izjava o skladnosti je na voljo na www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html.

Oznaka prečrtane kante za smeti prikazuje, da so izdelki Polar elektronske naprave in sodijo na področje veljavnosti Direktive 2012/19/EU Evropskega parlamenta in Sveta glede odpadne električne in elektronske opreme (OEEO). Baterije in akumulatorje, ki se uporabljajo v izdelkih, zajema Direktiva 2006/66/ES Evropskega parlamenta in Sveta z dne, 06. 09. 2006, glede baterij in akumulatorjev ter odpadnih baterij in akumulatorjev. Ti izdelki in baterije/akumulatorji v izdelkih Polar morajo biti odstranjeni ločeno v državah EU. Podjetje Polar spodbuja zmanjševanje možnih učinkov odpadkov na okolje in človeško zdravje tudi zunaj Evropske Unije z upoštevanjem lokalnih predpisov glede odstranjevanja odpadkov in, kjer je mogoče, z ločenim zbiranjem elektronskih naprav za izdelke in zbiranjem baterij in akumulatorjev.

Ta oznaka prikazuje, da je izdelek zaščiten pred električnimi šoki.

Podjetje Polar Electro Oy ima certifikat ISO 9001:2000.

Omejitev odgovornosti Polar

- Gradivo v teh navodilih za uporabo je izključno informativne narave. Izdelki, ki jih opisuje, se lahko zaradi neprekinjenega razvojnega programa proizvajalca spremenijo brez predhodnega obvestila.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ne daje odgovornosti ali jamstva glede teh navodil ali glede izdelkov, opisanih v teh navodilih.
- Polar Electro Inc. / Polar Electro Oy ne odgovarja za škodo, izgubo, stroške ali izdatke, neposredne, posredne ali nastale, posledične ali posebne, ki bi nastali zaradi ali ki so povezani z uporabo tega gradiva ali izdelkov opisanih tukaj.

Ta izdelek je zaščiten z enim ali več naslednjimi patenti: US 5486818, GB 2258587, HK 306/1996, WO96/20640, EP 0748185, US6104947, EP 0747003, US5690119, DE 69630834.7-08, WO 97/33512, US 6277080, EP 0984719, US 6361502, EP 1405594, US 6418394, EP 1124483, US 6405077, US 6714812, US 6537227, FI 114202, US 6666562 B2, US 5719825, US 5848027, EP 1055158, FI 113614, FI23471, USD49278S, USD492784S, USD492999S, FI68734, US4625733, DE3439238, GB2149514, HK81289, FI88972, US5486818, DE9219139.8, GB2258587, FR2681493, HK306/1996, FI96380, WO95/05578, EP665947, US5611346, JP3568954, DE69414362, FI4150, US6477397, DE20008882, FR2793672, ES1047774, FI112844, EP 724859 B1, US 5628324, DE 69600098T2, FI110915. Drugi patenti so v postopku.

Izdeluje:Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE
Tel +358 8 5202 100
Fax +358 8 5202 300
www.polar.fi

4.0 SL 05/2013

KAZALO